



# **EDUCACIÓN EMOCIONAL: DISEÑO DE MATERIALES PARA LA TUTORÍA EN LA ESO**

GRADO EN PSICOLOGÍA

TRABAJO FINAL DE GRADO

Autora: Sandra Jiménez Cuevas 15423837-Z

Tutor: Dr. José Manuel Gil Beltrán

Fecha de presentación Julio 2015



## ÍNDICE

RESUMEN	8
EXTENDED SUMMARY	9
INTRODUCCIÓN	11
Capítulo 1: Educación Emocional	14
1.1. Contextualización de la Educación Emocional	15
Capítulo 2: Educación Emocional en el ámbito educativo español	18
2.1. Programas de Educacional Emocional en el Sistema educativo español	19
2.2. El eslabón perdido "ASE"	22
2.3. Programa "SEAL"	23
2.4. Programa de aprendizaje social y emocional "SEK"	25
Capítulo 3: Diseño de materiales	27
3.1. Acción tutorial en la ESO	27
3.2. Análisis de necesidades	29
3.3. Objetivos	29
3.4. Características del material	30
3.5. Instrumento	30
3.6. Planificación	33
3.7. Evaluación	33
Capítulo 4 : Síntesis y nuevas líneas	34
BIBLIOGRAFÍA	35
CUADERNOS	37
ANEXOS	159

## **RESUMEN**

La educación emocional se propone para optimizar el desarrollo humano, el bienestar personal y social. Desde la década de los 90, Rafael Bisquerra, se ha centrado en dicho concepto además de tratar de desarrollarlo. Actualmente podemos comprobar que hay un vacío en la praxis, sobretodo en la escuela, que es donde debemos realizar el mayor esfuerzo y enseñar a los niños a educar sus emociones, mostrándoles sus competencias emocionales. Sabemos que la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, e imprescindible en el desarrollo cognitivo. Por tanto lo que proponemos en el presente trabajo son una serie de cuadernos didácticos dirigidos tanto a padres, profesorado y en especial a los alumnos, que constan con ejercicios prácticos adecuados para cada área de la educación secundaria, distribuidos en 6 sesiones para llevarse a cabo en las horas de tutoría. Todo ello a fin de generar un ambiente de educación emocional cíclica y positiva para todos los implicados.

**Palabras clave:** Educación emocional, sesiones, tutorías, profesores.

## **ABSTRACT**

Emotional education aims to optimize human development, personal and social welfare. Since 90s, Rafael Bisquerra, has focused on the concept of trying to develop it further. Currently we can see that there is a gap in practice, especially in the school that is where we should make more effort to teach children to educate their emotions, showing them their emotional competencies. We know that emotional education is an educative, continuous and permanent process, essential in cognitive develop. Therefore we propose in this paper a series of educational workbooks aimed at both parents, teachers and especially students, consisting adecuated practical exercises for each area of secondary education, distributed in 6 sessions to be realized in the tutorial hours. All this in order to generate an environment of cyclical and positive emotional education for all involved.

**Key words:** Emotional education, sessions, tutorial, teachers.

## EXTENDED SUMMARY

The concept of emotional education is a term of educational innovation that responds to social and personal needs unmet and that is vital.

It Bisquerra in 1998, makes us understand the concept of emotional education as an ongoing educational process, ongoing and, since its purpose is to promote the emotional development as an essential complement of cognitive development, and is considered non-specific primary prevention, try minimize or prevent the vulnerability of dysfunctions.

Bisquerra and other professionals make up the GROPE, which investigated everything about emotional education. They emphasize the emotional education model, which includes five emotional competencies: social awareness, emotional regulation, autonomy, social skills and life skills and wellbeing.

We can see that in this area slowly and progresses slowly, as in Spain in a few schools, tutorial programs including activities carried emotional education, training teachers or parents and students. But it notes that when have implemented have had very good results throughout the educational community.

Various programs such as ASE, the SEAL ensure the development of the potential of students. They aim the acquisition of emotional skills, to enable them to be more successful in their studies, interpersonal relations and when conflict resolution, of a fair and effective manner.

In addition, the program publishes SEK, to be 77% success emotional skills of people.

Knowing these data we performed for all the educational community education emotional material. For teachers, not only for the tutor, but for any teacher who is lecturing, so I reported this material to be spread between the hours of tutoring but that does not adhere to it. Topics covered include emotional education 1st-4th year.

For parents, we have adapted the material for each course, 1st, 2nd, 3rd, 4th, each course has its independent notebook indicating that will be done in each tutoring in addition, there are resources they can use them at home.

Finally the signatures of all high school students would cover between 12 and 16 years. They are also distributed notebooks for courses, explaining what is going to perform and each booklet has six two-hour sessions, unless it is the last hour.

All sessions are composed by:

- Objectives
- Methodology
- Schedule of the session
- Development of the session
- Resources

Besides our work stands out for integrating the entire school community, teachers, parents and students. It is vital to create an environment where all members participate in an active way because there will be more feedback.

Ultimately in this project we set objectives with the development of materials and booklets for teachers, teachers and students; It has been designed to be a guide of materials covering all compulsory secondary education, not only for students, but for the entire educational community.

## INTRODUCCIÓN

La educación emocional, bien orientada no puede reducirse únicamente a inducir emociones, sino que debe ayudarnos a comprenderlas y a gestionarlas de la forma más inteligente posible, propiciando el desarrollo de la inteligencia emocional.

Las emociones se pueden educar aumentando los conocimientos y la información que tenemos sobre ellas y todo lo relacionado con el mundo afectivo. Las personas que logran que ese incremento se manifieste en conductas, y que se tengan en cuenta tanto el mundo cognitivo como en el afectivo demuestran tener mucha más competencia emocional.

Entendemos la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, puesto que su finalidad es potenciar el desarrollo emocional como un complemento imprescindible del desarrollo cognitivo.

En 1994 se fundó el organismo CASEL, (*Consortium for the Advancement of Social and Emotional Learning*). Al año siguiente, Daniel Goleman, dio a entender que las personas son más o menos inteligentes emocionalmente según la forma que tengan de interactuar con el medio que les rodea.

Posteriormente se difunde el programa SEAL (*Social and Emotional Aspects of Learning*), compuesto por cinco habilidades esenciales: la autoconciencia, la regulación emocional, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. Estas cinco habilidades juntas pretenden capacitar a los alumnos favoreciendo la obtención de mayor éxito en sus estudios y relaciones interpersonales, así como guiarles en la resolución de conflictos cotidianos con la mayor efectividad posible.

A finales de los 90, en España comienza a desarrollarse dicho concepto tanto en la parte teórica como en la parte práctica.

En 1997 se funda GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), en la Universidad de Barcelona, con la intención de investigar acerca de la educación emocional. Uno de sus primeros artículos, en cuyo título aparece la expresión *educación emocional*, se publicó en el *Manual de Orientación y Tutoría* (Álvarez y Bisquerra, 1998) de la mano de GROU (1998). En el siguiente año se sumaron otros tres trabajos (Bisquerra, 1999). Actualmente siguen trabajando en dicha área.

La oportunidad de poder de trabajar en algo que realmente te ilusiona es una experiencia realmente positiva y única, además aprendes mucho más de lo que crees saber, no sabía que me apasionaba tanto el ámbito de la Orientación en la Secundaria en esta línea hasta que no profundicé en el tema.

Durante los meses de trabajo que nos embarcamos en realizar los cuadernos para que estuviesen orientados y adecuados, tanto para padres, como para profesores, como para alumnos no sólo aprendí como funciona un equipo docente, sino como hay que gestionar una misma información para que llegue a todos de la mejor manera posible, comprendí que tanto profesores como las familias requieren un papel fundamental en el desarrollo cognitivo y emocional de los niños.

Es muy importante que los alumnos sepan cuáles son sus competencias emocionales y lo que ello conlleva. En muchas ocasiones observé lo familiarizados que estamos con la palabra bullying o cyberbullying, no paran de salir en las noticias y puede que desgraciadamente algunos de nosotros suframos de cerca las consecuencias de éste "fenómeno", muchas veces es demasiado tarde, pero los niños tienen las herramientas en 'sus manos', pero no les hemos enseñado, y con ello se enfrenten a diversas situaciones en el día a día, pero no saben como afrontarlas, porque sabemos las causas del bullying, pero... ¿Cómo tomar medidas preventivas?

Dicha situación me hizo pensar en la posibilidad de llevar a cabo unos cuadernos para alumnos, en su edad más difícil, la ESO, fuimos desarrollando para los alumnos dichos cuadernos con la temática de Educación Emocional, después decidimos crearlos también para padres y profesores, eso generaría un mayor feedback, es de vital importancia implicar a toda la comunidad educativa, con ello pretendemos obtener resultados satisfactorios implicando el ámbito familiar y escolar.

El trabajo que se presenta a continuación son cuadernos dirigidos a los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria con edades comprendidas entre los 12 y los 16 años. Estos cuadernos tienen por objetivo que los alumnos conozcan el concepto educación emocional, pero sobretodo que lo apliquen a ellos mismos e interioricen y lo lleven a cabo en su ambiente escolar y familiar. Estos cuadernillos están compuestos de seis sesiones de carácter semanal con duración de dos horas, cada una de ellas completando las horas de tutoría. Hay una parte de carácter teórica donde en cada sesión se tratan conceptos básicos que deben conocer para poder realizar diversas actividades de carácter práctico, con actividades tanto individuales como grupales acerca de lo aprendido a lo largo de cada sesión. A continuación se presenta la estructura del trabajo:

- Capítulo I: La Educación Emocional. En el que se lleva a cabo la explicación del término, la contextualización y sus competencias.
- Capítulo II: Educación Emocional en el Ámbito Español. Donde se contextualiza el término en el ámbito educativo y de la investigación española.



- Capítulo III: Diseño de Materiales. Se recoge todo el material práctico de los cuadernos, y la explicación de la acción de la acción tutorial en la ESO.
- Capítulo IV: Síntesis y nuevas líneas: dónde se recoge lo hemos realizado en dicho trabajo y lo que se podría hacer con este en un futuro.

Así mismo también se incluye la bibliografía pertinente.

## CAPÍTULO I: EDUCACIÓN EMOCIONAL

*Podemos entender la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, puesto que su finalidad es potenciar el desarrollo emocional como un complemento imprescindible del desarrollo cognitivo. Se propone para ello el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objetivo de que el individuo adquiriera, a través de las mismas, la capacidad para afrontar mejor las situaciones, circunstancias (retos), que se le plantean en la vida cotidiana. Todo ello con el fin de aumentar el bienestar personal y social.*

La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica, intenta minimizar o prevenir la vulnerabilidad de las disfunciones. Es decir, trata de capacitar a todas las personas para que adopten en la expresión de su conducta los principios de prevención y desarrollo humano. Entendiendo dicha prevención como una forma de anticiparse a problemas de carácter emocionalmente perturbadores.

Esto implica fomentar actitudes positivas ante la vida, como la resiliencia, la empatía, etc...

*"La educación emocional supone pasar de la educación afectiva a la educación del afecto. Hasta ahora la dimensión afectiva se ha entendido como educar poniendo afecto en el proceso educativo. Ahora se trata de educar el afecto; es decir, de impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones." (Bisquerra, R., 2015)*



Figura 1. Proceso continuo del desarrollo emocional y su implicación en la evolución del individuo.

## 1.1. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

El Dr. Howard Gardner, planteó en 1983 la existencia de 7 inteligencias, "*Frames of Mind*" (Musical, cinético-corporal, visual-espacial, lingüístico, lógico-matemática, interpersonal e intrapersonal, existencial y naturista). Su obra, *Inteligencias Múltiples* (1995), revolucionó los campos de la psicología y la educación. Pues en ella se afirmó que las inteligencias interpersonal e intrapersonal se encontraban estrechamente vinculadas con la inteligencia emocional.

Salovey y Meyer en su artículo *Emotional Intelligence* (1990), ampliaron dicha información al respecto: "*Parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminando entre ellas, empleando dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos*".

En 1994 se fundó el organismo CASEL, (*Consortium for the Advancement of Social and Emotional Learning*). Sin embargo no fue hasta el año siguiente cuando Daniel Goleman, autor de la obra *Inteligencia Emocional* (1995), por la cual se le atribuyó el mérito y fue considerado *padre* de dicho término, cuando se dio a entender que las personas son más o menos inteligentes emocionalmente según la forma que tengan de interactuar con el medio que les rodea.

Posteriormente se difunde el programa SEAL (*Social and Emotional Aspects of Learning*), compuesto por cinco habilidades esenciales: la autoconciencia, la regulación emocional, la motivación, la empatía y las habilidades sociales, que juntas pretenden capacitar a los alumnos favoreciendo la obtención de mayor éxito en sus estudios y relaciones interpersonales, así como guiarles en la resolución de conflictos cotidianos con la mayor efectividad posible.

A raíz de los últimos acontecimientos se produce la intercomunicación de los resultados acerca de la investigación en este campo de estudio entre los distintos países.

Por otro lado, podría considerarse que la educación emocional es un concepto que siempre ha estado presente, por ejemplo en la interacción con nuestros padres, tutores, profesores, etc. Pero no de forma sistemática, explícita y sobretodo fundamentado en una base teórica. Es a finales de los 90, cuando en España comienza a desarrollarse dicho concepto tanto en la parte teórica, como en la parte práctica.

Así, en 1997 se funda GROPE (Grup de Recerca en Orientación Psicopedagógica), en la Universidad de Barcelona, con la intención de investigar acerca de la educación emocional. Uno de sus primeros artículos, en cuyo título aparece la expresión *educación emocional*, se publicó en

el *Manual de Orientación y Tutoría* (Álvarez y Bisquerra, 1998) de la mano de GROU (1998). En el siguiente año se sumaron otros tres trabajos (Bisquerra, 1999).

Con la entrada del nuevo siglo, en el año 2000, se celebra en Barcelona el primer Congreso de Educación Emocional y aparece el primer libro *Educación emocional y bienestar* (Bisquerra, 2000). En poco tiempo aparece en *Temáticos Escuela Española*, un artículo con el título “¿Qué es educación emocional?” (Bisquerra, 2001). A partir de este momento las publicaciones, congresos y jornadas, así como las experiencias en los centros educativos no cesan.

En 2002 se crea el Postgrado en Educación Emocional, en la Universidad de Barcelona, a partir de una optativa creada entre el año 1999-2000, siguiendo dicha temática.

## COMPETENCIAS EMOCIONALES

Existen diversos modelos de competencias emocionales, aunque para este trabajo nos vamos a guiar por el modelo del GROU (Bisquerra, 2009), donde pueden distinguirse cinco grandes bloques de competencias:

- La **conciencia emocional** consiste en reconocer las emociones propias y las de los demás. Debemos distinguir entre comportamientos, acciones y emociones. Ello se consigue a través de la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones, evaluando su intensidad, reconociendo y utilizando el lenguaje emocional de la forma más adecuada, tanto en comunicación verbal como no verbal.
- La **regulación emocional** significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos en cada situación. Se trata de un equilibrio entre represión y descontrol. La autorregulación emocional incluye la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar la gratificación, las habilidades de afrontamiento ante situaciones de riesgo o el desarrollo de empatía, entre otras capacidades.
- La **autonomía emocional** es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, motivación y responsabilidad. Es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

- Las **competencias sociales** facilitan las relaciones interpersonales, pues son actitudes prosociales que ayudan a crear un clima social favorable hacia el trabajo y consecución de bienestar.
- Las **competencias para la vida y el bienestar** coinciden con la finalidad de la educación emocional: promueven la construcción del bienestar personal y social.

## CAPÍTULO II: EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL ÁMBITO EDUCATIVO ESPAÑOL

Cada vez son más los centros educativos que incluyen programas específicos sobre educación emocional e inteligencia emocional, tanto para los alumnos, como para el profesorado.

La educación emocional, bien orientada no puede reducirse únicamente a inducir emociones, sino que debe ayudarnos a comprenderlas y a gestionarlas de la forma más inteligente posible, propiciando el desarrollo de la inteligencia emocional.

Debe hacernos más competentes, independientes y autónomos en la gestión de nuestras emociones, siendo su meta última la “autogestión” emocional eficaz.

*“Educar la mente sin educar el corazón, no es educar”*

*Aristóteles*

Es decir, nacemos con aptitudes innatas o naturales para actuar física y mentalmente, que pueden desarrollarse y mejorarse mediante la educación y la práctica, incrementándose con el aprendizaje hasta un determinado nivel máximo (capacidad).

Una persona es competente cuando es hábil o capaz de manejar diversas situaciones en un terreno dado con un cierto grado de éxito o eficacia. Las aptitudes y habilidades constituyen importantes recursos para conseguir el éxito en diferentes campos o facetas de la vida.

La educación emocional tiene como objetivo principal la toma de conciencia de nuestras emociones, la identificación de éstas y saber manejarlas pero además, contempla el favorecer la generación de emociones y actitudes positivas y saber cómo gestionar las negativas.

La institución Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) de Chicago impulsó el “Aprendizaje Social y Emocional” (ASE) basado en el entendimiento de que el mejor aprendizaje surge en el contexto de las relaciones del apoyo haciendo que sea interesante. Para ello, desarrollaron una serie de competencias básicas de aprendizaje social y emocional: conciencia de uno mismo, autogestión, conciencia social, habilidades de relación y toma de decisiones responsables. Estas cinco competencias han llegado a ser la base de numerosos programas de intervención en educación emocional en el ámbito educativo.

## 2.1 PROGRAMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL SISTEMA EDUCATIVO ESPAÑOL

Cada vez son más los países que están introduciendo la Inteligencia Emocional en los colegios e institutos, entre ellos se encuentra España. A continuación aparecen descritos algunos de los programas que se han ido implantando en el ámbito educativo español, por ciudades:

- Escuela de Infantil Río Ebro (Motril, Andalucía): a partir del curso 2010/2011 se puso en marcha el proyecto *“Una Escuela Emocionalmente Inteligente”* teniendo como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales del profesorado, además de prepararlos para poder implantar un programa de educación emocional dirigidos a los alumnos. En él participó todo el profesorado además de la colaboración activa por parte de las familias. Se llevan a cabo actividades donde se trabaja: el autoconocimiento, la autoestima o las habilidades interpersonales. Actualmente se sigue con este proyecto dado sus buenos resultados.
- IES Siglo XXI (Pedrola, Zaragoza): *“El programa nos conocemos mejor, nos relacionamos mejor”* implantado en este instituto surgió con la idea de mejorar la convivencia. Este programa consiste en la realización de talleres en todos los grupos de la ESO, realizando actividades prácticas sobre la empatía, las emociones, y la comunicación.
- IES Alejandría (Tordesillas, Valladolid): desempeñan el programa *“¿Cómo determinan nuestras emociones el clima de la clase?”* Es un plan de la mejora de la convivencia escolar. En primer lugar se formó al profesorado y actualmente se está formando al alumnado. Se realizan actividades que fomentan el autocontrol y la expresión de las emociones, la resolución de conflictos entre otros aspectos, con buenos resultados.
- IES Cardenal Herrera Oria (Madrid): desarrollaron el programa *“Mi Mundo en el Mundo”* dónde se fomenta el aprendizaje de las emociones de las relaciones. Se llevaron a cabo seis sesiones de convivencia con todos los cursos de la ESO, trabajando aspectos como: la relación con uno mismo, la relación creadora del propio mundo y la relación con otras personas. Además también se incorporó a la escuela de padres un programa similar al realizado con los alumnos.

Hay estudios que respaldan la relevancia de la investigación en dicha área. Destacamos entre otros, las investigaciones españolas más relevantes que se están llevando a cabo.

En Cataluña se encuentra el Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica (**GROP**) coordinado por Rafael Bisquerra, anteriormente mencionado.

Este grupo se dedica a la investigación y formación en Educación Emocional dentro del ámbito de la psicopedagogía. El GROPE trabaja la Inteligencia Emocional siguiendo el modelo basado en las competencias (para la vida y el bienestar, la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional y las competencias sociales).

En Santander, la Fundación Marcelino Botín creó el programa **“Educación responsable”** que tiene como principal objetivo aspectos como la investigación, la formación, la creación de recursos y técnicas que ayuden al desarrollo, cognitivo, social y afectivo-emocional de los niños y jóvenes de nuestra sociedad actual.

En Guipúzcoa, se puso en marcha un plan denominado **“Aprendizaje Emocional y Social”** en el que se propone la educación emocional en el profesorado de diversos niveles educativos y de las familias, trabajando también en el ámbito de las organizaciones y el socio-comunitario.

En la universidad de Málaga se encuentra Pablo Fernández Berrocal al mando de uno de los grupos de investigación sobre Inteligencia Emocional más consolidados de toda España. Este grupo, trabaja en el programa **INTEMO**, un programa sobre la educación emocional dirigido a ofrecer a los adolescentes habilidades emocionales. Este grupo trabaja basándose en el modelo de las cuatro habilidades de la Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer (1997).

En Madrid es importante el trabajo realizado por Enrique Fernández Abascal por sus trabajos en el campo de las emociones.

En Extremadura se creó en el año 2009 la Red Extremeña de **Escuelas de Inteligencia Emocional**.

En las Islas Canarias nos encontramos con las **Sociedad de Investigación Científica de las Emociones**.

Como anteriormente indicábamos, el desarrollo de la inteligencia emocional en educación ha ido incrementando en los últimos 15 años.

La escuela y la familia deben trabajar, por partes, pero a su vez “juntos”, ya que tienen un mismo fin, son partes de un todo, cuando se trata de una educación adecuada para el niño/a.

La inteligencia emocional no es sólo una cualidad individual, por tanto hay que trabajarla a nivel grupal. En el contexto escolar, los educadores son los principales líderes emocionales de sus alumnos.



La capacidad del profesor para captar, comprender y regular las emociones de sus alumnos es el mejor índice del equilibrio emocional de su clase. El profesor ideal para este nuevo siglo tendrá que ser capaz de "enseñar la aritmética del corazón y la gramática de las relaciones sociales". Si la escuela y la administración asumen este reto, dotando de la formación pertinente a los educadores, hará que la convivencia en un futuro sea más fácil para todos y que nuestro corazón no sufra más de lo necesario ( *Fernández-Berrocal, P.; Extremera Pacheco, N., 2002*).



Esta imagen pretende ilustrar el sistema que potencia la puesta en práctica de la educación emocional en un centro educativo. Las competencias emocionales deben ejercerse en la comunidad y los miembros de la comunidad pueden contribuir con su ejemplo a la educación emocional. Conviene tener presente que cualquier comportamiento puede ser educativo o contra educativo. Las relaciones entre escuela y comunidad, el trabajo en red, las redes sociales, los medios de comunicación de masas, etc., ejercen una gran influencia en la puesta en práctica y en los efectos de la educación emocional.

Lamentablemente vivimos en un sociedad sujeta al estrés, y los niños también están sometidos a dicho estrés cotidiano, esto se ha ido intensificando gradualmente de manera que pone en peligro la infancia de niños/as.

Una encuesta realizada por el National Poll on Children's Health entrevistó a 875 niños con edades comprendidas entre nueve y trece años para analizar factores desencadenantes de estrés y las estrategias de afrontamiento más utilizadas. Se obtuvo como resultado, que de entre las diez estrategias para abordar el estrés, ninguna hacía referencia a la introspección, ni la capacidad de calmarse a uno mismo (Lynness, 2005).

Como adultos tenemos la obligación de proporcionar a los niños estrategias para afrontar el estrés, controlar sus emociones y ser capaces de concentrarse en el trabajo interior.

Además son cada vez más los estudios científicos que sugieren que ayudar a niños a desarrollar buenas aptitudes sociales y emocionales en edades tempranas dará lugar a enormes diferencias en su salud y bienestar a largo plazo. Investigaciones han demostrado que la correlación existente entre el CI y el nivel que muestran las personas en el desempeño de su profesión no supera el 25% (Hunter y Schmidt, 1984), aunque un análisis más detallado reveló que la correlación a veces es incluso inferior al 4% (Sternberg, 1996).

El trabajo de Goleman nos ayuda a entender la importancia de la inteligencia emocional como un requisito básico para utilizar con eficacia el CI. Muchas de las aptitudes que se consideran esenciales hoy en día para trabajar con eficacia constituyen competencias sociales y emocionales.

## **2.2 EI ESLABÓN PERDIDO, “ASE”**

El aprendizaje social y emocional (ASE), refleja el reconocimiento cada vez mayor de que un desarrollo social y emocional sano mejora los logros de los niños en la escuela y en la vida. La investigación avala el ASE , además demuestra que todos los niños pueden tener una experiencia educativa que no se limite a las competencias académicas, sino que además les ayude a convertirse en personas comprometidas con el aprendizaje, conscientes de sí mismas , solidarias , conectadas con los demás y que contribuyan activamente a un mundo más justo , pacífico y solidario.

El ASE es el proceso mediante el cual los niños adquieren aptitudes fundamentales para alcanzar el éxito no solo en la escuela, sino en la vida. Enseña habilidades personales e interpersonales que todos necesitamos para lidiar con nosotros mismo y con nuestras relaciones, así como para trabajar eficaz y éticamente.

El programa se ideó a partir de conocimientos en el ámbito del desarrollo infantil, la gestión dentro del aula, la prevención de comportamientos problemáticos y los nuevos descubrimientos sobre el papel del cerebro en el crecimiento social y cognitivo. La mayoría de los programas ASE que se imparten en los centros educativos se centran en cinco grupos básicos de competencias sociales y emocionales:( Autoconciencia, autocontrol, conciencia social, habilidades de relación y toma de decisiones responsable).

Hay dos propuestas para fomentar las competencias sociales y emocionales:

- El desarrollo de las habilidades: requiere enseñar, las destrezas sociales y emocionales de un modo sistemático y gradual en el aula, que este basado en pruebas científicas y que los alumnos tengan la oportunidad de involucrarse de una forma activa en su aprendizaje y les

dé tiempo suficiente para ponerlo en práctica, reflexionar sobre ello, y reforzar las competencias sociales emocionales adquiridas.

- Crear un entorno para el aprendizaje que sea seguro, respetuoso, solidario y bien gestionado: que se caracterice por relaciones de apoyo entre los propios estudiantes como entre estudiantes y docentes y que ofrezca prácticas formativas y un plan de estudios relevante y motivador.

El impacto del ASE, así como la solidez de las investigaciones que lo acreditan son considerables. Un importante estudio reveló que los estudiantes que habían recibido ASE en la escuela primaria presentaban una media de calificaciones un 11% superior significativamente superior de compromiso escolar, esfuerzo y finalización de los estudios a los 18 años.

El mismo estudio demostró que los alumnos que repitieron algún curso de primaria fue solamente del 14% frente al 23% del grupo sin ASE.

Además mostraron una incidencia de problemas de conducta escolar inferior a la del grupo control en un 30%, una tasa de delincuencia con violencia inferior en un 20% y un índice de consumo excesivo de alcohol inferior en un 40%.

La rentabilidad de las inversiones en ASE es enorme, tanto en el plano puramente académico como en la vida (Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011).

### **2.3 PROGRAMA "SEAL"**

Las políticas educativas en el Reino Unido han puesto un énfasis en garantizar medidas universales de protección del desarrollo del potencial del alumnado.

El programa SEAL (Social and Emotional Aspects of Learning) se puede traducir por aspectos del aprendizaje social y emocional, además tiene como objetivo la adquisición de habilidades emocionales y del comportamiento como medio para proporcionar un clima emocional positivo para la convivencia en los centros y como modo de favorecer el aprendizaje efectivo y el desarrollo profesional.

Estas habilidades, adquiridas, capacita al alumno para un mayor éxito en sus estudios, en sus relaciones con los demás, y a la hora de resolver conflictos de modo justo y efectivo.

Los materiales SEAL se experimentaron entre los años 2003-2005. La puesta en práctica ha sido evaluada para comprobar el impacto. Los resultados demuestran que el programa SEAL ha contribuido a mejorar la confianza del profesorado en el tratamiento del ASE en el ámbito escolar y esto, asimismo, ha revertido positivamente en aspectos como la mejora del comportamiento, el

bienestar emocional, la reducción del bullying, el manejo de la ira entre otras (Hallam, 2009). Los materiales Primary y Secondary SEAL abarcan competencias divididas en dos áreas: área interpersonal (autoconciencia, la regulación emocional y la motivación) y área interpersonal (empatía y las habilidades sociales).

Como resultado, en el año 2005, los materiales curriculares fueron difundidos gratuitamente para todas las escuelas de primaria, llegando a ser implantados en un 90% de escuelas en el 2010. En el 2007 se lanzó el SEAL de secundaria, y en el año 2010 un 70% de centros lo estaban implementando.

### **Factores que favorecen las buenas prácticas en el ASE**

Hay una serie de factores que favorecen la puesta en práctica del ASE y los resultados positivos (Durlak, 1997, 2010):

1. Usar un enfoque formativo secuenciado paso a paso.
2. Emplear metodologías activas para que el alumnado tenga oportunidades de poner en práctica las nuevas habilidades.
3. Dedicar un tiempo específico focalizado con atención adecuada a la formación.
4. Formular objetivos explícitos claramente definidos.

Estas recomendaciones han sido resumidas en el acrónimo SAFE (secuenciado, activo, focalizado y explícito). Los autores remarcan la importancia de tener en cuenta una serie de factores para promover el éxito del programa:

- La voluntad y capacidad de comunidad educativa
- Disponer de un tiempo específico
- Recursos adecuados

También recomiendan aplicar los principios del SAFE e implicar a las familias.

Además diversos estudios resumidos por Aguilera (2007, 2009) señalan que una variable clave para el éxito no es el programa en sí, sino en las condiciones en las que se implementa. Hay tres factores que lo facilitan:

- Desarrollar un clima emocional positivo a través de un enfoque global.
- Conseguir el apoyo y compromiso del director y del claustro de los centros educativos.
- Captar el apoyo organizacional de dentro y fuera de los centros educativos.

Diversos estudios demuestran un impacto significativo en el bienestar en el comportamiento de los niños. El programa contribuyó a que el profesorado comprendiera los aspectos del ASE y esto

contribuyó a una mayor conexión con sus alumnos. Provocando así un cambio en el profesorado que incrementó su confianza en interactuar con los niños y en cómo lidiar con los incidentes del comportamiento.

El profesorado percibió un impacto positivo en el bienestar en el comportamiento de los niños, la clase y el patio se convirtieron en espacios más tranquilos. Se aprecia una mejora en la confianza, habilidades comunicativas, habilidades de negociación y actitudes en los niños. El 90% del profesorado indicó que el programa SEAL había sido un éxito, relativamente.

## **2.4 PROGRAMA DE APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL "SEK"**

Según investigaciones realizadas por The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations, el éxito de las personas se debe en un 23% a las capacidades intelectuales y en un 77% a las aptitudes emocionales. Es de vital importancia educar a los niños desde edades tempranas, para que sean inteligentes emocionalmente.

El objetivo es lograr que los alumnos sean capaces de gestionar y reconocer las emociones, desarrollar la comprensión y el interés por los demás, establecer relaciones positivas y tomar decisiones responsables. El programa está basado en cuatro pilares importantes:

1. La necesidad de apoyar a los alumnos en la adquisición sistemática y rigurosa de competencias emocionales y sociales.
2. Los avances científicos que detectan en la última década que la plasticidad cerebral supone la posibilidad de entrenar el cerebro en la gestión de las emociones, entre otros aspectos.
3. La existencia en todo el mundo de una serie de proyectos pilotos de gestión emocional y social, que empiezan en los últimos años a ser evaluados con mucho éxito.
4. El deseo y la visión por parte de la Institución de formar parte de un proyecto innovador y de participar en la introducción de la gestión emocional y social en el sistema educativo español, de forma rigurosa y científica.

Para la implementación de este proyecto se acude a los creadores del programa CASEL (Collaborative for Academic Social and Emotional Learning), cuya misión es introducir cursos de introducción emocional.

El primer paso de la aplicación del programa fue la formación del profesorado, la propia Linda Lantieri fue la encargada de formar en cada uno de los colegios SEK a todos los maestros y

orientadores. En mayo de 2010 pusieron en marcha las primeras observaciones en el aula de segundo y tercer ciclo de primaria en los tres colegios de Madrid (SEK-ciudalcampo, SEK-elcastillo y SEK-santaisabel).

Las observaciones del aula mostraron en general la buena acogida del proyecto.

Los profesores están empezando a hallar indicios de la mejora de las calificaciones académicas y el desempeño escolar. Se han incrementado los niveles de bienestar, ajuste psicológico y la satisfacción de las relaciones interpersonales de los alumnos.

El papel que debe asumir el profesor a lo largo de este proceso no es de transmisor de conocimientos sino el de ser entrenador y facilitador de experiencias que permitan a los alumnos realizar sus propios descubrimientos y mejorar sus capacidades.

Los resultados de aplicar este programa de inteligencia social y emocional en nuestros colegios, sugieren una reducción de conflictos, aumento de la empatía, más solidaridad y cooperación, una mejora en la lectura, escritura y matemáticas; mayor implicación de toda la comunidad escolar en el desarrollo de la competencia social y emocional; y familias sensibilizadas en la importancia del aprendizaje y gestión de las emociones.

## **CAPITULO III. DISEÑO DE MATERIALES.**

### **3.1 Acción tutorial en la ESO**

Conseguir el desarrollo integral del alumnado es uno de los objetivos fundamentales de la ESO. Para ello, se necesita el concurso de la Acción Tutorial, en tanto que la etapa de transición por la que atraviesa el alumnado que la cursa requiere de acciones dirigidas hacia la reflexión personal y grupal sobre los temas que le preocupan y sobre su proceso de aprendizaje. De ahí que, en consonancia con las directrices de la administración educativa, la acción tutorial en la etapa de la ESO tendrá como objetivos generales los siguientes:

- 1) Contribuir a la individualización de la educación, facilitando una respuesta educativa ajustada a las necesidades particulares del alumnado, articulando las oportunas medidas de apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje.
- 2) Contribuir al carácter integral de la educación favoreciendo el desarrollo de todos los aspectos de la persona: cognitivos, afectivos y sociales.
- 3) Resaltar los aspectos orientadores de la educación, favoreciendo para ello la adquisición de aprendizajes funcionales conectados con el entorno, de modo que la educación sea “educación para la vida”.
- 4) Favorecer los procesos de madurez personal, de desarrollo de la propia identidad y sistema de valores y de toma de decisiones respecto al futuro académico y profesional.
- 5) Prevenir las dificultades en el aprendizaje, anticipándose a ellas y evitando, en lo posible, fenómenos indeseables como los del abandono, el fracaso o la inadaptación escolar.
- 6) Contribuir a la adecuada relación e interacción entre los distintos integrantes de la comunidad educativa: profesorado, alumnado y familias, así como entre la comunidad educativa y el entorno social, facilitando el diálogo y la negociación ante los conflictos o problemas que puedan plantearse.

El espacio de la tutoría complementa, en este sentido, la acción educativa del profesorado en aspectos que son de suma importancia para los alumnos y alumnas. Las actividades que el tutor o tutora lleva a cabo con el alumnado en la hora de tutoría lectiva requiere de materiales curriculares que faciliten dicha labor. El material que presentamos pretende satisfacer esta necesidad, con una propuesta abierta que permitirá a la persona titular de la tutoría adaptarla a su grupo de alumnos y alumnas.

De este modo, los principios generales de la acción tutorial se centran en:

1. Entender la acción tutorial como una labor pedagógica encaminada a la tutela, acompañamiento y seguimiento del alumnado con la intención de que el proceso educativo de cada alumno se desarrolle en condiciones lo más favorables posible. La acción tutorial forma parte de la acción educativa y es inseparable del proceso de enseñanza aprendizaje.
  2. Entender la orientación y la tutoría de los alumnos como tarea de todo el profesorado y, por ello, como algo que abarca tanto las actuaciones que, con carácter más específico, desarrolla el profesor tutor con su grupo o en la comunicación con las familias y el resto del profesorado como aquellas otras que cada profesor dentro de su área lleva a cabo para orientar, tutelar y apoyar el proceso de aprendizaje de cada uno de sus alumnos.
  3. La figura del profesor tutor, como órgano de coordinación docente, sigue siendo necesaria en la coordinación del equipo de profesores del grupo, en el contacto con las familias, y en el desarrollo de algunas funciones específicas.
  4. La tutoría y la orientación tienen como fines fundamentales:
    - a. Favorecer la educación integral del alumno como persona.
    - b. Potenciar una educación lo más personalizada posible y que tenga en cuenta las necesidades de cada alumno.
    - c. Mantener la cooperación educativa con las familias.
- Para avanzar en la consecución de estos fines contamos con herramientas como:
- a) El trabajo del profesor tutor
  - b) La actuación coordinada del equipo de profesores
  - c) El apoyo del Departamento de Orientación
  - d) La función orientadora de cada uno de los profesores
  - e) La cooperación de los padres

Así, en nuestro caso, respecto a la Educación Emocional, la acción tutorial en la ESO, no debe entenderse como un elemento aislado del proceso de enseñanza Aprendizaje, sino que forma parte de él a través de lo que consideramos el aprendizaje formal. Al respecto, debe dar respuesta a:



- EL QUÉ: La acción tutorial tratará sobre la Educación Emocional
- PARA QUÉ: Favorecer el desarrollo integral del alumnado
- EL CÓMO: A través del cuaderno de tutoría de cada curso y a lo largo de toda la ESO.
- DONDE. En el aula.
- CUANDO. En el horario dedicado a la tutoría semanal.

### **3.2 Análisis de necesidades**

El análisis de necesidades es un aspecto clave a la hora de diseñar materiales para la tutoría, ya que estos deben dar respuesta a los objetivos que se plantean. Al respecto, hemos visto la necesidad de elaborar para el campo de la Educación Emocional en la escuela unos cuadernos de tutoría. Ello viene determinado por:

- El TFG de Inteligencia Emocional y familia: un seminario dirigido a padres de Educación Secundaria, que ponía de manifiesto la necesidad de tratar esta temática en la tutoría.
- Los trabajos de Bisquerra, donde se determina la importancia de la Educación Emocional en la Escuela tanto en las distintas materias como en la tutoría
- El análisis de los Planes de Acción Tutorial de los centros de Secundaria, donde no aparecen tratados los temas de Educación emocional, como por ejemplo en la Comunidad Valenciana en el Colegio Madre Vedruna Sgrdo. Corazón de Castellón, I.E.S Leonardo Da Vinci de Alicante, en Madrid I.E.S. Villejas, I.E.S. Las Musas, en Barcelona I.E.S Ausias March, I.E.S Maragall de Barcelona entre otros muchos.
- El análisis de diversas editoriales –SM, Magisterio Español, Anaya, Santillana, EOS. Junta de Andalucía (Consejería de Educación)- que ofrecen cuadernos de tutoría para los distintos cursos de la ESO, no aparece la temática de la Educación Emocional.

### **3.3 Objetivos que debe cubrir el material**

- Objetivo General: Conocer y comprender la importancia de implementar la educación emocional en la escuela
- Objetivos específicos :
  - Desarrollar el conocimiento y comprensión de la asatividad, autoestima, empatía como variables de la eucación emocional.

- Desarrollar la educación emocional a través de la tutoría en toda la educación secundaria.
- Dar a conocer al profesorado los aspectos claves de educación emocional que se van a trabajar en la tutoría.
- Dar a conocer a las familias de los alumnos intervinientes en el plan de acción tutorial los aspectos claves de la educación emocional.

### **3.4 Características del Material**

El material de tutoría que vamos a diseñar tiene que cumplir una serie de características docentes que permitan una correcta utilización y conseguir los objetivos para los que ha sido diseñado. Así tenemos, entre otras:

- Que permita al alumno tomar decisiones razonables respecto a cómo utilizarlos.
- Que permita desempeñar un papel activo al alumno.
- Que implique al alumno con la realidad.
- Que pueda ser utilizado por los alumnos de diversos niveles de capacidad y con distintos intereses.
- Que estimule a los estudiantes a examinar ideas.
- Que exija que los estudiantes escriban de nuevo, revisen y perfeccionen sus esfuerzos iniciales.
- Que de oportunidad a los estudiantes de planificar con otros y participar en su desarrollo y resultados.
- Que permitan la acogida de los intereses de los alumnos para que se comprometan de forma personal.
- Estar adecuado a la edad de los alumnos.
- Ser motivador.
- Ser atractivo
- Ser de fácil aplicación por parte de los profesores tutores.
- Ser inteligible.
- Potenciar la creatividad, el diálogo, el trabajo en grupo, trabajo cooperativo.

### **3.5 Instrumento**

Teniendo en cuenta los objetivos planteados, hemos diseñado varios instrumentos: uno dirigido a los alumnos , otro a los padres y un tercero a los profesores

## A.- ALUMNOS

El material elaborado responde a la forma de CUADERNO DE TUTORIA, ya que didácticamente es el más apropiado y el que más ventajas ofrece tanto al alumnado como al profesorado. Posibilitando así la eficacia de la acción tutorial.

Los cuadernos elaborados `poseen todos una validez de contenido, pues recogen los aspectos fundamentales que la literatura científica determina respecto a la Educación Emocional en la Escuela. Así, nos hemos basado en: Bisquerra, Fernández- Berrocal, Cohen, entre otros.

La estructura de cada cuaderno es:

1. Objetivos
2. Metodología
3. Cronograma de la sesión
4. Desarrollo de la sesión
5. Recursos

Esta es la distribución de cada tutoría, son seis sesiones por curso de secundaria, cada sesión de cada curso es de dos horas de duración menos la última que es solamente de una hora.

Los cuadernos se han diseñado para cada uno de los cursos de la ESO. De este modo exponemos a continuación el curso y las temáticas tratadas en cada uno de ellos.

Cuadernillos	Sesiones
1º ESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ª: ¡Conócete y maneja tus emociones! <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Educación Emocional</li> </ul> </li> <li>▪ 2ª y 3ª: ¡Que no te coman la oreja! <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Asertividad</li> </ul> </li> <li>▪ 4ª y 5ª: ¡Pónte en su lugar! <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Empatía</li> </ul> </li> <li>▪ 6ª: ¿Que piensas del Bullying? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Repaso global del cuadernillo</li> </ul> </li> </ul>
2ºESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ª: ¡Pónte a prueba! <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Repaso de los conocimientos adquiridos en el cuadernillo de 1ºESO</li> </ul> </li> <li>▪ 2ª y 3ª: ¡NO EXPLÓOOOOOTES! <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Autocontrol</li> </ul> </li> <li>▪ 4ª y 5ª: ¡¡¡ANÍMATÉ!!! <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Autoestima</li> </ul> </li> <li>▪ 6ª: ¡Evalúate! <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Repaso global del cuadernillo</li> </ul> </li> </ul>
3ºESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ª: Repasando <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Repaso de los conocimientos adquiridos en el cuadernillo de 2ºESO</li> </ul> </li> <li>▪ 2ª y 3ª: ¡¡HÁBLAME X WHATS APP!! <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comunicación</li> </ul> </li> <li>▪ 4ª y 5ª: ExpresandoNOS <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Expresar las opiniones</li> </ul> </li> <li>▪ 6ª: RELACIONA-T, COMUNICA-T <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Repaso global del cuadernillo</li> </ul> </li> </ul>
4ºESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ª: ¡¡Ponémos a prueba!! <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Repaso de los conocimientos adquiridos en el cuadernillo de 3º ESO</li> </ul> </li> <li>▪ 2ª y 3ª: ¡DECÍDELO! <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Toma de decisiones</li> </ul> </li> <li>▪ 4ª y 5ª: 4ªPLANTA <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Todo lo visto en todos los cuadernillos</li> </ul> </li> <li>▪ 6ª: ¡Pregunta2! <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Repaso global del cuadernillo 1, 2, 3, 4.</li> </ul> </li> </ul>

### **3.6. Planificación**

La aplicación de este material en las tutorías se llevará a cabo en horario de tutorías. El cronograma del mismo, se determinará en base a la propuesta de la Comisión de Coordinación Pedagógica del Centro.

### **3.7. Evaluación**

Resulta de la máxima importancia destacar que no se trata de un producto final, sino de un instrumento que va siendo refinado a lo largo de su uso, en un proceso que contrasta la utilidad real de cada uno de los ítem, así como del conjunto de la herramienta, bajo una pregunta que redundante en el carácter evaluador de todo el proceso: ¿responde la evaluación a la calidad real del material?

Para ello, se ha diseñado un cuestionario de evaluación que se aplica en la última sesión de tutoría, que tiene en cuenta los indicadores claves de una evaluación de material docente.

## **CAPÍTULO IV. SÍNTESIS Y NUEVAS LÍNEAS.**

### **SÍNTESIS**

Para la realización de este trabajo nos hemos basado sobretodo en los trabajos de Bisquerra, puesto que él, es el autor que destaca la importancia que merece la educación emocional, desde los 90 trabaja de lleno en esta área, hasta la actualidad, junto a otros profesionales conforman el grupo GROPE, que siguen esta línea de investigación.

Además nuestro trabajo destaca por integrar a toda la comunidad educativa, profesorado, padres y alumnos. Es de vital importancia crear un clima donde todos los integrantes participen de una forma activa pues habrá un mayor feedback , mayor beneficio no sólo para los niños puesto que , recordemos que la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente.

Al comenzar este proyecto nos marcamos unos objetivos, con el material y desarrollo de los cuadernillos , para todos los miembros de la comunidad educativa, adecuación para cada uno de ellos hemos logrado todos los objetivos que nos habíamos propuesto alcanzar.

Entonces ¿Qué es lo que han aportado?

El diseño de una guía de materiales que abarca no sólo un ciclo, sino toda una etapa de escolaridad secundaria obligatoria.

Además el material apoya al profesorado para que la labor no se quede restringido a esa hora de tutoría. Hemos diseñado un material para "acompañar" a sus hijos en la acción tutorial en cada curso.

En definitiva consideramos que la colaboración entre los profesores, padres y alumnos destaca el matiz preventivo frente a situaciones escolares disruptivas , potenciando un mejor clima en el aula.

### **NUEVAS LÍNEAS**

El presente trabajo tal como indica su título es un diseño de materiales, por lo tanto lo ideal sería la posibilidad de presentarlo a los orientadores de los centros,y poder ponerlo en práctica el presente curso. Ello nos permitiría llevar a cabo las reformulaciones necesarias para que estos materiales no sólo sean eficaces sino eficientes.

## BIBLIOGRAFÍA

Agulló Morera, M.J, Filella Guiu, G., García Navarro, E., López Cassà, E., Bisquerra, R. (Coord.). (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona : Horsori-ICE.

Bar-On, R., Tranel, D., Denburg, N. L., & Bechara, A. (2004). Emotional and social intelligence. *Social neuroscience: key readings*, 223.

Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (54), 63-94.

Berrocal, P. F., & Aranda, D. R. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic journal of research in educational psychology*, 6(15), 421-436.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación*, 21(1), 7-43.

Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (54), 95-114.

Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional.

Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Bisquerra Alzina, R., y Pérez-Escoda, N. (2014). La educación emocional para la prevención de la violencia. En, Bisquerra R. (Coord.), *Prevención del acoso escolar con educación emocional* (97-115). Bilbao: Desclée de Brouwer.

Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de educación*, 332, 97-116.

Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de educación*, 29(1), 1-6

Garaigordobil Ladazábal, M.,y Martínez Valderrey, V. (2014). Efecto del Cyberprogram 2.0. sobre

la reducción de la victimización y la mejora de la competencia social en la adolescencia. *Revista de psicodidáctica*, 19(2), 289-305.

Garaigordobil Ladazábal, M., y Martínez Valderrey, V. (2014). *Programa de intervención para prevenir y reducir el cyberbullying*. Madrid: Pirámide.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.

Goleman, D. (1998). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.

Melero, M. P. T. (2000). La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, (38), 141-152.

Pascual-Ferris, V., Cuadrado-Bonilla, M. (2001). Educación emocional. *Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Praxis..

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.



# DESCUBRIENDO EL MUNDO DE LAS EMOCIONES

## 1º ESO



### SESIONES

- **1ª:** ¡Conócete y maneja tus emociones!
  - Educación Emocional
- **2ª y 3ª:** ¡Que no te coman la oreja!
  - Asertividad
- **4ª y 5ª:** ¡Pónte en su lugar!
  - Empatía
- **6ª:** ¿Que piensas del Bullying?
  - Repaso global del cuaderno

Alumno/a \_\_\_\_\_

Este cuaderno lo vamos a utilizar en las sesiones de tutoría dedicadas a la Educación Emocional. ¿Sabes lo que es la Educación Emocional? ¿Sabes lo que te puede aportar la Educación Emocional?

Estas y otras cuestiones serán resueltas a lo largo de las tutorías. Ahora es importante que te conciencies a la hora de trabajar, pues lo vamos a hacer de manera individual y grupal.

Sé tu mismo/a... ¡No te dejes influenciar! No hay respuestas malas, es tu opinión. ¡Apréndete de tí y de los demás! Al final aprenderás y te sentirás bien.



## CUADERNO 1º E.S.O

### SESIÓN 1.¡CONÓCETE Y MANEJA TUS EMOCIONES!

#### OBJETIVOS

- El trabajo que vamos a desempeñar en 1º .E.S.O en las 6 sesiones que se llevaran a cabo en las tutorías correspondientes al mes de octubre.
- Dar a conocer y clarificar la educación emocional.

#### METODOLOGÍA

- Se realizará actividades de trabajo individual con el material escrito que se repartirá al principio de la clase.
- Se hará una puesta en común por grupos que más tarde comentaremos en general, todo ello con ayuda del material audiovisual.

#### CRONOGRAMA DE LA SESIÓN

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Bienvenida, introducción y entrega del cuaderno	5 minutos
Desarrollo teórico (power)	15 minutos
Explicación y corrección TMMS-24 (individual)	15 minutos
Video "inteligencia emocional adolescentes" (-2:13'//4:30-6:30') <ul style="list-style-type: none"><li>• Preguntas</li><li>• Puesta en común (por grupos)</li></ul>	15 minutos
Dudas y Cierre de la sesión	10 minutos
1 HORA DE TUTORÍA	

#### DESARROLLO DE LA SESIÓN

- **Bienvenida**
  - Se dará la bienvenida a todos los alumnos mediante la presentación del profesor , lse hará entrega del cuaderno. Se explicará como van a estar distribuidos el resto de seminarios.

- Les comentaremos que hay seis seminarios distribuidos en seis horas de tutorías, este, el primero, de educación emocional para que entren en materia y los siguientes, de empatía y asertividad, que abarcarán dos horas de tutorías cada uno y por último, un seminario-debate, de un tema actual como es el bullying que podamos poner en práctica los conocimientos adquiridos vistos en dicho cuadernillo y a lo largo de las sesiones.
  
- **Desarrollo teórico**
  - **¡Conócete y maneja tus emociones!** ( *Power, Anexo 1*)
    - Se recojen los objetivos de la educación emocional , como el concepto de la misma, su definición.
  
- **Cuestionario TMMS-24**
  - Al finalizar la parte teórica (power), se explicará el cuestionario TMMS-24, una escala que consta de 24 ítems que evalúa inteligencia emocional. No hay respuestas correctas e incorrectas, lo que si que se pide es sinceridad y agilidad , pues evalúa tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una, siendo: atención emocional, claridad de sentimientos y reparación emocional. Los alumnos llevarán a cabo la corrección y la interpretación.
  - Así quedarán orientados por su puntuación en dicho cuestionario dentro de sus dimensiones.

## TMMS-24

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y decida la frecuencia con la que usted cree que se produce cada una de ellas, señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

1	2	3	4	5
NUNCA	RARAMENTE	ALGUNAS VECES	CON BASTANTE FRECUENCIA	MUY FRECUENTE MENTE

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

## EVALUACIÓN

### Componentes de la IE en el test

PERCEPCIÓN	Soy capaz de <i>sentir y expresar</i> los sentimientos de forma adecuada <b>Sume los ítems del 1 al 8</b>								Suma TOTAL
ÍTEMS	1	2	3	4	5	6	7	8	
Puntuación									

COMPRENSIÓN	<i>Comprendo bien mis estados emocionales</i> <b>Sume los ítems del 9 al 18</b>											Suma TOTAL
ÍTEMS	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Puntuación												

REGULACIÓN	Soy capaz de <i>regular los estados emocionales</i> correctamente <b>Sume los ítems del 19 al 24</b>						Suma TOTAL
ÍTEMS	19	20	21	22	23	24	
Puntuación							

## INTERPRETACIÓN

	<b>Puntuaciones</b> <i>Hombres</i>	<b>Puntuaciones</b> <i>Mujeres</i>
<b>Percepción</b>	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 21	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 24
	Adecuada percepción 22 a 32	Adecuada percepción 25 a 35
	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 36

### Comprensión

<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>
Debe mejorar su comprensión < 25	Debe mejorar su comprensión < 23
Adecuada comprensión 26 a 35	Adecuada comprensión 24 a 34
Excelente comprensión >36	Excelente comprensión > 35

### Regulación

<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>
Debe mejorar su regulación < 23	Debe mejorar su regulación < 23
Adecuada regulación 24 a 35	Adecuada regulación 24 a 34
Excelente regulación > 36	Excelente regulación > 35

Comentario Personal:

---

---

---

---

- **Educación emocional, adolescentes**, <https://www.youtube.com/watch?v=6amQSR4WUgE>
  - En el video salen testimonios de chic@s de las mismas edades para que se sientan identificados, o identifiquen emociones que vean distintas vivencias en otras personas de su edad . Además el video refleja que tienen que canalizar esas emociones con actividades y no reprimirlas , sino saber expresarlas. Se harán una serie de preguntas respecto al video.
- **Individual:**
  - ¿Has pensado / o sentido alguna vez lo mismo que "ranita"? Explícalo
  
  - ¿Y que Fabrecio Matute? ¿Y Yanira?
  
  - ¿Crees que es actuar o pensar como Desiré?
  
  - ¿Te ha pasado como a Dani, hacer algo que te gusta o no e ir "descubriendo emociones " que antes no tenías?
- **GRUPAL**
  - Una vez contestadas las preguntas se harán grupos de 4 ó 5 personas para hacer una puesta en común teniendo un representante por grupos, seguidamente se hará una puesta en común con las ideas generales.
    - GRUPO: \_\_\_\_\_
  
    - COMENTARIOS: \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_



- PUESTA EN COMÚN:

---

---

---

---

- **CIERRE DE SESIÓN**

- El profesor hará un resumen de los aspectos principales de la educación emocional y lo visto en la hora de seminario, mientras los alumnos pueden preguntar curiosidades o dudas.

- RESÚMEN

---

---

---

---

- PREGUNTAS/DUDAS/  
CURIOSIDADES

---

---

---

---

## RECURSOS

VIDEO, <https://www.youtube.com/watch?v=6amQSR4WUgE> Testimonios de adolescentes

TMMS-24 , [www.iesleonardo.info/aula/file.../test\\_de\\_Inteligencia\\_Emocional.doc](http://www.iesleonardo.info/aula/file.../test_de_Inteligencia_Emocional.doc)

## SESIÓN 2 Y 3. ¡QUE NO TE COMAN LA OREJA!

### OBJETIVOS

- Que sepan y se familiaricen con el concepto de asertividad.
- Poder diferenciar sin dificultad un comportamiento pasivo, agresivo y asertivo las consecuencias de cada uno de los comportamientos que adoptamos.
- Aprender a reconocer situaciones en el día a día que se dan y aplicar de una forma adecuada "el ser asertivo , que llevamos dentro" para una mejor calidad de vida.

### METODOLOGÍA

- Se trabajará con el cuaderno repartido la sesión anterior , además nos apoyaremos en el material teórico de los power.
- Habrá un lectura de derechos asertivos, un video con sus correspondientes preguntas y un texto , todo ello y a lo largo de estas dos horas de tutoría se trabajará a modo grupal.

### CRONOGRAMA DE LA SESIÓN

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Repaso de la sesión anterior	5 minutos
Desarrollo teórico <ul style="list-style-type: none"><li>• (Power)</li><li>• Lectura de "Carta de derechos asertivos" y breve comentario.</li></ul>	25 minutos
Video explicación <ul style="list-style-type: none"><li>• Preguntas</li><li>• Debate en grupo</li></ul>	20 minutos
Actividad texto grupal comentado	20 minutos
Técnicas de habilidades asertivas <ul style="list-style-type: none"><li>• (Power)</li></ul>	30 minutos
Dudas y cierre de sesión	10 minutos
	2 HORAS

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

- **Repaso**
  - Se realizará un breve resumen de educación emocional , asertividad y empatía aspectos ya descritos en la sesión anterior de una manera breve y sencilla.
  
- **Desarrollo teórico**
  - ¡Que no te coman la oreja! (*Power, Anexo 2*)
    - Se verá con detalle la asertividad y los distintos tipos de comportamientos que adoptamos para afrontar distintas situaciones en el día a día y sus consecuencias.
  
- **Lectura de "carta de derechos"**
  - llevará una lectura de todos y cada uno de los derechos y se hará un comentario a nivel grupal , de lo que más les ha llamado la atención.

**La Carta de los Derechos Humanos Asertivos es una declaración acerca de uno mismo como ser humano :**

1. A ser tratados con respeto y dignidad.
2. A equivocarnos y ser responsables de nuestros errores.
3. A tener nuestras propias opiniones y valores.
4. A tener nuestras propias necesidades, y que sean tan importantes como las de los demás.
5. A experimentar y expresar los propios sentimientos, así como a ser sus únicos jueces.
6. A cambiar de opinión, idea o línea de acción. A protestar cuando se nos trata injustamente.
7. A intentar cambiar lo que no nos satisface.
8. A detenernos y pensar antes de actuar.
9. A pedir lo que queremos.
10. A hacer menos de lo que humanamente somos capaces de hacer.
11. A ser independientes.
12. A decidir qué hacer con nuestro propio cuerpo, tiempo y propiedad.
13. A sentir y expresar el dolor.
14. A ignorar los consejos.
15. A rechazar peticiones sin sentirnos culpables o egoístas.
16. A estar solos aun cuando deseen nuestra compañía.
17. A no justificarse ante los demás.

18. A no responsabilizarse de los problemas de otros.
19. A no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.
20. A no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
21. A elegir entre responder o no hacerlo.
22. A hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en que los derechos de cada uno no están del todo claros.
23. A hacer cualquier cosa mientras no violes los derechos de otra persona.
24. A escoger no comportarte de forma asertiva o socialmente hábil.

- COMENTARIOS \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- **La empatía**, <https://www.youtube.com/watch?v=dxwYkQTKqrk>
  - El vídeo que van a ver a continuación , hace una breve pero precisa, definición de lo que es asertividad ,después ejemplifica de manera visual situaciones que nos podemos encontrar en nuestro día a día , además , ejemplifica lo explicado en teoría por si no ha quedado claro.
- **Individual:**
  - ¿Qué es una conducta pasiva?
  
  - ¿Qué es una conducta agresiva?
  
  - ¿Qué es una conducta asertiva?
  
- ¿Cuál escojes en tu día a dia? Y ..¿Cómo es tu experiencia?

- **Texto comentado**

- Se pondrán varias situaciones y tienen que ponerse de acuerdo por grupos de 3 o 4 para ver como las afrontarían y justificarlas. Además estos grupos comentarán que conclusiones han sacado al resto de grupos para que haya un feedback mayor. A continuación , el texto:

- *Laura lleva mucho tiempo esperando ver a su grupo de música favorito, porfin tocan cerca dónde ella vive y y decide con sus amigas ir, hacen cola para coger los mejores sitios.Llevan haciendo cola 4 horas y media, cuando de repente llegan un grupo de chicas e intentan colarse. ¿Qué haces?*

Afrontamiento	¿Por qué?

- *Dani está haciendo un trabajo que ha mandado el profesor de historia de manera grupal, aparte de Dani hace dos chicos más pero, uno de ellos Jose no deja hablar a nadie y el trabaja ha de ser como el quiera y diga...Si es un trabajo grupal ...¿no tiene que contar la opinión de todos?¿Qué harías en la situación de Dani?*

Afrontamiento	¿Por qué?

- *Llegas a casa y "sabes" que tu madre no ha parado de cocinar y limpiar, tú llegas muy cansado del intituto y de repente...¡¡PLATO DE LENTEJAS!! ¿Qué haces?*

Afrontamiento	¿Por qué?

- **Técnicas asertivas**

- Técnicas asertivas (Power, Anexo 3)

- Se van a dar varias técnicas para que sean capaces de expresar sus sentimientos, ideas, opiniones, sin herir a los demás.

- **CIERRE DE SESIÓN**

- Se resaltarán los aspectos de conducta que pueden adoptarse, pasivo, agresivo y la mejor asertivo y sus beneficios, como expresarte libremente, siempre y cuando se de el respeto hacia las demás personas; las técnicas, como el disco rayado entre otros.

- RESÚMEN \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- PREGUNTAS/DUDAS/  
CURIOSIDADES \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **RECURSOS**

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=dxwYkQTKqrk> **explicación con ejemplos**

CARTA DE LOS DERECHOS ASERTIVOS:

[www.psicologia-online.com/colaboradores/jc\\_vicente/derechos.htm](http://www.psicologia-online.com/colaboradores/jc_vicente/derechos.htm)

## SESIÓN 4 Y 5. ¡¡PÓNTE EN SU LUGAR!!

### OBJETIVOS

- Descubrir y clarificar el concepto de la empatía
- Ser capaces de ponernos en el lugar de la otra persona , comprender sus emociones, sentimientos.

### METODOLOGÍA

- Se llevaran a cabo actividades de manera grupal e individual.

### CRONOGRAMA DE LA SESIÓN

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Repaso de lo anterior	5 minutos
Desarrollo teórico • (power)	15 minutos
Vídeo , película " Cadena de favores"(0-33') • Preguntas • Actividad 1 • Debate (grupal)	60 minutos
Video , Up (5') • Identificar los estados emocionales de los protagonistas • Preguntas de reflexión	15 minutos
Ejercicio • Actividad 2(individual) y puesta en común	20 minutos
Dudas y cierre de la sesión • (power)	5 minutos
	2 HORAS

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

- **Repaso**
  - Se hará un recordatorio del concepto de asertividad, además de las distintas técnicas que se pueden emplear para desarrollar dicho concepto.

- **Desarrollo teórico**

- ¡¡Pónte en su lugar!! (*Power, Anexo 3*)
  - Desarrollo del concepto de la empatía y lo que implica.

- **"Cadena de favores", (DVD)**

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- **Individuales:**

- ¿Qué es lo que te ha llamado la atención de lo que hemos visto? Justifica tu respuesta:
  
- ¿Creés que si fuésemos más empáticos, el " mundo" cambiaría? Justifica tu respuesta

- **ACTIVIDAD 1**

- Identificar los puntos de vista , creencias y pensamiento de los personajes.
  
- Identificas las conductas que dificultan y facilitan una comunicacion empática.



- **Debate**

- Una vez realizada las preguntas y la actividad uno, por grupos de 4 o 5 personas comentaremos las mismas , después lo haremos con el resto de la clase, (se debe elegir un representante por grupo).

- GRUPO:\_\_\_\_\_

- COMENTARIOS:\_\_\_\_\_

---



---



---



---

- PUESTA EN COMÚN:

---



---



---



---

- **"Up"**, [https://www.youtube.com/watch?v=CLCs8wyB4\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=CLCs8wyB4_E)

- Debemos identificar en los 5 minutos de corto de "Up" , las distintas emociones que nos aparecen. Es decir , se pondrá situación-emoción, para su identificación.

Situación	Emoción

- **PREGUNTAS**

- ¿Te has sentido identificado en alguna situación? ¿Cuándo ? ¿ Por qué?

- ¿Cómo te sentirías si fueses CARL?

- **ACTIVIDAD 2**

- **Paso 1:** Vamos a escribir el nombre de tres personas que NO nos caigan bien, detallando qué es lo que no nos gusta de ellos. Puede tratarse de una persona conocida o un grupo de personas. Cuanto más conozcamos de esta persona más adecuada va a ser para el ejercicio.

- *Ejemplo: los políticos No me gustan los políticos porque son falsos. Dicen mucho pero no hacen nada.*

- Nombre: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

---

- Nombre: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

---

- Nombre: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

---

- **Paso 2:** Una vez escritas estas tres personas , escogemos a una. Vamos a pensar o hacer como si fuésemos esa persona, vamos a ponernos en su lugar y describir su objetivo más elevado buscando una intención positiva.

- **ATENCIÓN:**(Para realizar esta parte es fundamental que puedas salir de tu lugar de crítica y ponerte de lleno en el lugar del otro sin juzgarlo.)

- *Ejemplo: Los políticos son personas que tienen un ideal, que al principio creen poder alcanzar.*

- Nombre: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

---

---

- **Paso 3:** Vamos a describir un comportamiento nuestro que se le parezca al comportamiento negativo de esa persona.

- **ATENCIÓN** Sé autocrítico y observarte dejandoa un lado tu orgullo. Basta con que en alguna situación o un contexto en el cual tengas o hayas tenido dicho comportamiento negativo.

- *Ejemplo: A veces me comporto con falsedad.Oculto la verdad por miedo a confrontar o miento para no quedar mal.*

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- **CIERRE DE LA SESIÓN**

- Resolveremos todas las dudas que hayan podido surgir durante las sesiones de empatía y resaltaremos lo más importante además de señalar las ventajas de ser empático. (*Power, Anexo 3.1*)

- **RESÚMEN** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- **PREGUNTAS/DUDAS/  
CURIOSIDADES** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **RECURSOS**

**Película de "Cadena de favores"**

VIDEO: [https://www.youtube.com/watch?v=CLCs8wyB4\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=CLCs8wyB4_E) **corto de UP**

## SESIÓN 6. ¿QUÉ PIENSAS DEL BULLYING?

### OBJETIVOS

- Poner a en práctica los conocimientos adquiridos de las 5 sesiones de tutorías anteriormente trabajadas: educación emocional, asertividad, y empatía.
- Comunicación asertiva.
- Ponernos en el lugar del otro.

### METODOLOGÍA

- A través de un vídeo, se pretende generar debate y diversidad de opiniones sobre el bullying para ver como se comunican, si ponen en práctica la comunicación asertiva y son empáticos.
- Se pasará una escala para evaluar el cuadernillo y las tutorías, que se repartirá al final de la clase.

### CRONOLOGÍA DE LA SESIÓN

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Repaso de las 5 tutorías • (Discusión)	15 minutos
Video (8')	10 minutos
Debate • Preguntas	30 minutos
Dudas.Cierre de la sesión, y cuadernillo Evaluación del cuadernillo	5 minutos
	1 HORA

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

- **Repaso total**
  - GRAN REPASO
    - Todo lo visto en las tutorías en una versión breve y de lo más importante de educación emocional, asertividad y empatía.
- **Mi historia**, <https://www.youtube.com/watch?v=zKoqHBYGKGE>
  - Testimonio de una joven víctima del bullying que nos cuenta su experiencia en primera persona.

- **Individual:**

- ¿Cómo te sentirías en su lugar?
- ¿Crees que es parte de la educación?
- ¿Se merece alguien ser tratado así? Justifica tu respuesta.

- **CIERRE DE SESIÓN Y CUADERNO**

- Comentar todas las dudas de dicha sesión o de las anteriores y comentarles el fin de la sesión y si lo han conseguido. Además se les repartirá una escala para que ellos evalúen tanto el contenido de las tutorías como éstas.

- RESÚMEN \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- PREGUNTAS/DUDAS/  
CURIOSIDADES \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **RECURSOS**

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=zKoqHBYGKGE> **DE BULLYING**

## Evaluación del 1º Cuaderno y tutorías

Contesta de manera sincera, tu opinión nos interesa y la tendremos en cuenta.

Señala con una cruz tu grado de acuerdo o desacuerdo con las afirmaciones que aparecen a continuación.

	Nada	Poco	Regular	Bastante	Mucho
Los temas tratados me han despertado gran interés.	1	2	3	4	5
He visto todos los temas que me interesaban.	1	2	3	4	5
Las actividades planteadas me han gustado.	1	2	3	4	5
El material es el adecuado.	1	2	3	4	5
Me ha servido de guía el cuaderno.	1	2	3	4	5
Me ha ayudado el cuaderno.	1	2	3	4	5
El cuaderno es inteligible	1	2	3	4	5
El cuaderno me ha permitido dialogar, reflexionar.	1	2	3	4	5
El cuaderno me ha permitido trabajar en grupo.	1	2	3	4	5
El cuaderno, me ha permitido tomar un papel activo.	1	2	3	4	5
En general, me gusta el cuaderno.	1	2	3	4	5

### Comentarios

---

---

---

---

---

# A TRAVÉS DEL ESPEJO

## 2ºESO



### SESIONES

- **1ª:** ¡Pónte a prueba!
  - Repaso de los conocimientos adquiridos en el cuaderno de 1ºESO
- **2ª y 3ª:** ¡NO EXPLÓOOOOOTES!
  - Autocontrol
- **4ª y 5ª:** ¡¡¡ANÍMATÉ!!!
  - Autoestima
- **6ª:** ¡Evalúate!
  - Repaso global del cuaderno

Alumno/a \_\_\_\_\_

Este cuaderno lo vamos a utilizar en las sesiones de tutoría para ampliar contenidos de la educación emocional, como el autoestima y el autocontrol.

¿Sabes lo que es la Autoestima? ¿Y Autocontrol? ¿Sabes lo que te puede aportar las técnicas de autoestima y autocontrol?

Estas y otras cuestiones serán resueltas a lo largo de las tutorías. Ahora es importante que te conciencies a la hora de trabajar, pues lo vamos a hacer de manera individual y grupal.

¡Seguro que nos divertiremos! ¡Apréndete de tí y de los demás! ¡Disfruta de la experiencia!





## CUADERNO 2º E.S.O

### SESIÓN 1.¡PONTE A PRUEBA!

#### OBJETIVOS

- Recordar y repasar las sesiones que trabajamos en en cuaderno de 1º .E.S.O.
- Además de explicar que trabajaremos otros temas como el autoconcepto y autoestima, e indicarles que se extenderan todo el mes de octubre, en las tutorías.

#### METODOLOGÍA

- Se llevará a cabo trabajo individual con el material escrito que se repartirá.
- Además se contestarán de manera individual una serie de preguntas , que repartirá el profesor, y se hará una puesta en común por grupos que más tarde comentaremos en general, todo ello con ayuda del material audiovisual, que también se comentara por grupos.

#### CRONOGRAMA DE LA SESIÓN

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Bienvenida, introducción y entrega del cuaderno.	5 minutos
Desarrollo teórico • Repaso	10 minutos
Actividad 1 • Preguntas • Puesta en común	20 minutos
Actividad 2 • Power (imágenes) • Debate	20 minutos
Dudas y cierre de la sesión.	5 minutos
	1 HORA

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

- **Bienvenida**

- Se dará la bienvenida a todos los alumnos y se les repartirá a todos los alumnos el segundo cuaderno de educación emocional, que trabajaremos en dicho curso, se les explicará que , en esta primera sesión se hará un repaso de todo lo visto en 1ºESO (educación emocional en si, empatía y asertividad), además que de igual modo hay 6 sesiones de tutoría.

- **Desarrollo teórico**

- ¡Pónete a prueba!
  - Se realizará un repaso de los contenidos vistos en el primer cuaderno, concepto de educación emocional sus objetivos, asertividad y empatía.

- **Actividad 1, Individual:**

- En este ejercicio recordaremos como se trabaja la asertividad, reflexionaremos mediante unas preguntas de forma individual , una vez realizadas todas las preguntas , se realizará una puesta en común.

- **¿TU QUÉ HARÍAS?**

1. Te vas a Terra Mítica con la clase y es hora de comer, una vez habéis terminado, hay mucha basura a vuestro alrededor, papel, plástico, desperdicios... **¿ tú que harías?**

2. Os toca limpiar la clase de tecnología a cinco personas, sois el equipo de limpieza de esta semana, y dos de ellos mientras los demás limpiáis se escaquean y además se ríen de los que limpiáis... **¿ tú que harías?**

3. Estás en clase de matemáticas y el profesor manda unos ejercicios, no te puedes concentrar porque dos compañeros no paran de hablar detrás de ti... **¿ tú que harías?**

4. Sales con tus amigas y te cruzas otro grupo de amigos. Tu mejor amiga tiene un defecto físico visible y uno de tus amigos comienza a hacer "gracias" con eso... **¿ tú que harías?**

5. Es la hora del recreo ,tienes muchas hambre , esta mañana te has ido sin desayunar de casa , y sacas tu bocadillo para almorzar, y un compañero te pide medio porque no tiene... **¿ tú que harías?**

▪ PUESTA EN COMÚN:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- **Actividad 2**

- Para trabajar de manera diferente la empatía, pondremos imágenes y haremos una puesta en común. ( *Power, Anexo 5*)

- **PUESTA EN COMÚN:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- **CIERRE DE SESIÓN**

- Se pedirán voluntarios para que hagan un resumen de los visto el profesor supervisará y corregirá.

- **RESÚMEN**

---

---

---

- **PREGUNTAS/DUDAS/  
CURIOSIDADES**

---

---

---

**RECURSOS**

<http://orientafer.blogspot.com.es/2011/09/126-dinamicas-de-educacion-emocional.html>

## SESIÓN 2 Y 3. ¡¡NO EXPLÓOOOOOTES!!

### OBJETIVOS

- Saber lo que es autocontrol emocional , facilitar estrategias
- Trabajar técnicas de relajación y respiración.

### METODOLOGÍA

- Realizarán ejercicios, tanto individuales como en conjunto apoyandonos en materiales audiovisuales y contestaremos preguntas cortas.
- Explicación de técnicas de autocontrol, además se pondrán en práctica de una forma amena, dinámica y divertida.

### CRONOLOGÍA DE LA SESIÓN

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Repaso de la sesión anterior	5 minutos
Desarrollo teórico <ul style="list-style-type: none"><li>• Power</li></ul>	15 minutos
Video (9') <ul style="list-style-type: none"><li>• Preguntas ( individuales)</li><li>• Puesta en común</li></ul>	20 minutos
Video (5') <ul style="list-style-type: none"><li>• Preguntas debate</li></ul>	15 minutos
Explicación de técnicas de autocontrol <ul style="list-style-type: none"><li>• Power</li><li>• Práctica</li></ul>	60 minutos
Dudas y cierre de la sesión.	5 minutos
	2 HORAS

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

- **Repaso**

- Resaltar los aspectos más relevantes de la educación emocional.

- **Desarrollo teórico**

- ¡¡NOO EXPLÓOOOOTES!!! (*Power, Anexo 6*)
  - Se verán los aspectos más importantes del autocontrol.

**"Donald, el manejo de la ira"**, <https://www.youtube.com/watch?v=2pTKB0xdYgI>

- Vamos a ver al dibujo animado Donald, y así analizar el comportamiento que tiene a lo largo del video, a continuación se contestarán unas preguntas de manera individual , y más tarde cuando éstas estén resueltas se llevará a cabo un puesta en común.

- **Individual:**

- ¿Te has encontrado en alguna situación parecida ?
  
- ¿Has probado la técnica de contar? ¿Y otra?
  
- ¿Qué crees que le pasa a Donald al final del vídeo?

- **PUESTA EN COMÚN:**

---

---

---

---

- **Experiemento**, <https://www.youtube.com/watch?v=aio7Go2irbw>
  - Se verá durante los cinco minutos próximos un experimento de autocontrol , tenemos que estar atentos al vídeo para ver como lo hacen.

- **PREGUNTAS DEBATE**

- ¿Qué estrategias se emplean?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ¿Alguna vez has utilizado alguna de estas estrategias?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ¿Conoces otras estrategias?

- **Técnicas de Autocontrol**

- Técnicas de autocontrol (*Power, Anexo 6.1*)
  - Se darán varias técnicas para poder afrontar y tomar el control de nuestras emociones.
- Puesta en práctica.

- **CIERRE DE SESIÓN**

- Se escogerán al azar alumnos para que hagan un resumen de lo visto, el profesor supervisará y corregirá.

- RESÚMEN \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- PREGUNTAS/DUDAS/  
CURIOSIDADES\_\_\_\_\_

---

---

---

---

### **RECURSOS**

VÍDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=2pTKB0xdYgl> **video de donald 9'**

VÍDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=aio7Go2irbw> **video experimento Autocontrol 5'**



## SESIÓN 4 Y 5 .iii ANÍMATE!!!

### OBJETIVOS

- Pretendemos que sean conocedores de su nivel de autoestima y conozcan estrategias para afrontarla y mejorarla.
- Queremos que se enseñen a ser positivos y de las cualidades negativas sepan sacar la parte positiva.

### METODOLOGÍA

- Se llevará a cabo una explicación teórica y se repartirá un test para que conozcan su propia autoestima, de forma individual, además se realizarán actividades a modo grupal apoyándonos en material audiovisual que más tarde se comentará en un debate.
- Se les dará técnicas de mejora en autoestima , mediante power, que pondrán en práctica.

### CRONOGRAMA DE LA SESIÓN

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Repaso de la sesión anterior	5 minutos
Desarrollo teórico <ul style="list-style-type: none"><li>• Power</li></ul>	15 minutos
Cuestionario de autoestima	25 minutos
Actividad 1 <ul style="list-style-type: none"><li>• individual</li><li>• puesta en común</li></ul>	20 minutos
Vídeo (21') <ul style="list-style-type: none"><li>• Preguntas</li><li>• Debate</li></ul>	40 minutos
Técnicas para aumentar el autoestima <ul style="list-style-type: none"><li>• Power</li></ul>	10 minutos
Dudas y cierre de la sesión	5 minutos
	2 HORAS

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

- **Repaso**
  - Se cambiará la dinámica , es decir, en vez de resaltar los aspectos más relevantes primero de la sesión anterior, primero se les preguntará a ellos que es lo que recuerdan de la sesión anterior para que tomen la iniciativa ellos, después el profesor hará un breve resumen tomando como referencia lo que hayan aportado los alumnos.
  
- **Desarrollo teórico**
  - ¡¡¡Anímate!!! ( *Power, Anexo 7*)
    - Se verá con detalle el autoestima y cuan de importante es.
  
- **Cuestionario de autoestima**
  - Después de entrar en materia, se les pedirá que realizaen un cuestionario que consta de 19 ítems fáciles de contestar para que tengan una idea se su propia autoestima ,en cuanto lo completen tienen las indicaciones para corregirlo y saber como andan de autoestima.

# CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA AUTOESTIMA PARA ALUMNOS DE ENSEÑANZA SECUNDARIA

A continuación encontraras una serie de frases en las cuales se hacen afirmaciones relacionadas con tu forma de ser y de sentirte . Después de leer cada frase señala con un círculo la opción de respuesta: A, B ,C , D. Que exprese mejor tu grado de acuerdo o desacuerdo , con lo que cada frase expresa.

A	Muy de acuerdo.
B	Algo de acuerdo.
C	Algo en desacuerdo.
D	Muy en desacuerdo.

PREGUNTAS	RESPUESTAS			
1. Hago muchas cosas mal.	A	B	C	D
2. A menudo el profesor me llama la atención sin razón.	A	B	C	D
3. Me enfado algunas veces.	A	B	C	D
4. En general, me siento satisfecho conmigo mismo.	A	B	C	D
5. Soy un chic@ guap@	A	B	C	D
6. Mis padres están contentos con mis notas	A	B	C	D
7. Me gusta toda la gente que conozco.	A	B	C	D
8. Mis padres me exigen demasiado en los estudios.	A	B	C	D
9. Me pongo nervios@ cuando tenemos un exámen.	A	B	C	D
10. Pienso que soy un@ chic@ list@.	A	B	C	D
11. A veces , tengo ganas de decir tacos y palabrotas.	A	B	C	D
12. Creo que tengo un buen número de buenas cualidades.	A	B	C	D
13. Soy buen@ para los cálculos y las matemáticas.	A	B	C	D
14. Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo.	A	B	C	D
15. Creo que tengo un buen tipo.	A	B	C	D
16. Muchos de mis compañeros dicen que soy torpe en los estudios.	A	B	C	D
17. Me pongo nervios@ cuando me pregunta el profesor.	A	B	C	D
18. Me siento inclinado a pensar que soy un@ fracasad@ en todo.	A	B	C	D
19. Normalmente olvido lo que aprendo.	A	B	C	D

## PUNTUACIÓN E INTERPRETACIÓN

Cada uno de los ítems del cuestionario puede recibir de 1 a 4 puntos dependiendo de las respuestas de los alumnos. La puntuación de 4 refleja que el alumno presenta un autoconcepto de sí positivo en la conducta concreta y , por lo contrario 1, refleja que en esa conducta concreta el alumno presenta un autoconcepto negativo.

La puntuación máxima que se puede obtener es de 76 puntos y la mínima es de 19

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Sumatorio	

### AUTOESTIMA:

Muy baja	<20
Baja	< 38
Media	38
Alta	>52
Muy alta	>68

- **Actividad 1**

- En este ejercicio cada alumno escribirá en un papel dos cualidades positivas y dos cualidades que considere negativas de sí mismo. Una vez realizado, en voz alta y por orden diremos las cualidades positivas de todos y cada uno. Una vez hayamos escuchados a todos los compañeros diremos las negativas y entre todos las convertiremos en positivas

Positivo	Negativo

- **COMENTARIOS:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- **"El Circo de la Mariposa"**, [https://www.youtube.com/watch?v=Bx2gJ\\_ykklo](https://www.youtube.com/watch?v=Bx2gJ_ykklo)

- Veremos un video de 20 minutos , para mas tarde contestar de una serie de preguntas, que más tarde se comentarán en común.

**PREGUNTAS:**

¿Cuando abre la cortina el dueño del circo , como se siente Will?

¿Por qué crees que response escupiendo a la cara?

¿Cuál es la diferencia entre el trabajo de los dos jefes de los circos?

¿Por qué es diferente el show?

¿Cómo se siente Will en el lago cuando se cae? ¿Y cuando se levanta? ¿Y cuando consigue nadar? ¿Y cuando es parte del "Circo de la Mariposa"?

¿Cuál es el mensaje de este corto?

- PUESTA EN COMÚN:

---

---

---

---

- **Técnicas para aumentar la autoestima**

- Técnicas de autoestima (*Power, Anexo 7.1*)

- Se darán pautas para que se pueda trabajar el autoestima, ya que es un factor muy importante de la persona, para su bienestar.

- **CIERRE DE LA SESIÓN**

- Se comentarán a modo de conclusión los aspectos más importantes del autoestima y sus beneficios como los principales beneficios para uno mismo entre otros, además se resolverán las dudas.

- RESÚMEN \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  
- PREGUNTAS/DUDAS/  
CURIOSIDADES \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## RECURSOS

VÍDEO: [https://www.youtube.com/watch?v=Bx2gJ\\_ykklo](https://www.youtube.com/watch?v=Bx2gJ_ykklo) **circo de la mariposa 21'**

## SESIÓN 6. ¡¡EVALÚATE!!

### OBJETIVOS

- Reflexionar de los conceptos trabajados en 2º ESO, y que los relacionen.
- Ponerlo en práctica en las actividades.

### METODOLOGÍA

- Se trabajará con una noticia de prensa. Primero se leerá individualmente y se formarán grupos de 4 o 5 personas para hacer una puesta en común.
- Tendrán que relacionar los conceptos ayudándose por esos mismos grupos.
- Se pasará una escala para evaluar el cuadernillo y las tutorías, que se repartirá al final de la clase.

### CRONOGRAMA DE LA SESIÓN

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Repaso • (Discusión)	10 minutos
Lectura de noticia de prensa (individual) • Puesta en común	30 minutos
Actividad 1 • Relacionando conceptos	15 minutos
Dudas y cierre de la sesión Evaluación del cuaderno	5 minutos
	1 HORA

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

- **Repaso**
  - ¡¡Evalúate!!
    - Todo lo visto en las tutorías en una versión breve y de lo más importante, además se pedirá la participación activa de los alumnos.



- **Lectura de noticia**

- Leer con atención la noticia y subrayaremos lo mas relevante de ella, más tarde comentaremos que es lo que nos ha llamado la atención.

## Herramientas contra la droga

**Carlos Ancona presenta un manual propuesto por el Secretariado Gitano para trabajar las drogodependencias con jóvenes y familias**

06.05.2015 | 04:10

**G. MENÉNDEZ** "La sociedad tiene una visión de la población gitana relacionada con las drogas y, en cambio, muchas personas de esta comunidad están desvinculadas del mundo de la drogadicción y de los problemas de marginalidad que se le achacan. Hay que salir de esos prejuicios y la forma es trabajar con los gitanos para mejorar su integración", señala Carlos Ancona Valdez, coautor del "Manual para trabajar la prevención de las drogodependencias con la población joven gitana" que ayer presentó en Avilés en el marco de un taller organizado por la Fundación Secretariado Gitano.

Esta publicación "que también es aplicable en el trabajo con otras poblaciones vulnerables, española o inmigrante, y con chicos de familias desestructuradas", apunta Ancona, se centra en la prevención de las drogas, pero también en otros aspectos como habilidades sociales, de comunicación, manejo de conflictos o hábitos saludables, explica este consultor al calificar el manual de muy practico y señalar que ofrece sus contenidos hacia la familia y los adolescentes. "Son tres manuales en uno. Dirige las diferentes formas de prevención a los preadolescentes, adolescentes jóvenes y los padres".

**Además de información sobre qué drogas existen, sus consecuencias, las dependencias a las nuevas tecnologías o la relación de drogas con el género -masculino y femenino-, el manual también aborda factores de riesgo y prevención. Para ello, señala su autor, tiene en cuenta cuestiones de autoestima, autocontrol o dinámicas, así como las ya citadas habilidades sociales y de comunicación. Igualmente, añade Ancona, plantea cómo enfrentarse a los conflictos, a la presión del grupo para consumir, o a la publicidad. En cuanto a la familia, se centra en cómo aprender a ser padres, marcar límites, la importancia de mantener hábitos saludables y tener un ocio constructivo.**

**"Todos estos contenidos se trabajan a través de dinámicas de las que harán uso tanto el Secretariado Gitano como otros colectivos e instancias que trabajan en la prevención de las drogas", concluyó Carlos Ancona que hoy presenta su manual en Oviedo.**

▪ **COMENTARIOS:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- **Actividad 1**

- Se les pedirá que por grupos de 3 personas relacionen los conceptos de autoestima y autocontrol e intenten saber que tienen en común.

- GRUPO:\_\_\_\_\_

- COMENTARIOS:\_\_\_\_\_

---

---

---

---

- **CIERRE DE LA SESIÓN**

- Se comentará todo lo visto hasta hora, se les pedirá a los alumnos que comenten lo más les ha llamado la atención.

- RESÚMEN\_\_\_\_\_

---

---

---

- PREGUNTAS/DUDAS/  
CURIOSIDADES\_\_\_\_\_

---

---

---

**RECURSOS**

<http://www.lne.es/aviles/2015/05/06/herramientas-droga/1751903.html>

## Evaluación del 2º Cuaderno y tutorías

Contesta de manera sincera, tu opinión nos interesa y la tendremos en cuenta.

Señala con una cruz tu grado de acuerdo o desacuerdo con las afirmaciones que aparecen a continuación.

	<b>Nada</b>	<b>Poco</b>	<b>Regular</b>	<b>Bastante</b>	<b>Mucho</b>
Los temas tratados me han despertado gran interés.	1	2	3	4	5
He visto todos los temas que me interesaban.	1	2	3	4	5
Las actividades planteadas me han gustado.	1	2	3	4	5
El material es el adecuado.	1	2	3	4	5
Me ha servido de guía el cuaderno.	1	2	3	4	5
Me ha ayudado el cuaderno.	1	2	3	4	5
El cuaderno es inteligible	1	2	3	4	5
El cuaderno me ha permitido dialogar, reflexionar.	1	2	3	4	5
El cuaderno me ha permitido trabajar en grupo.	1	2	3	4	5
El cuaderno, me ha permitido tomar un papel activo.	1	2	3	4	5
En general, me gusta el cuaderno.	1	2	3	4	5

### Comentarios

---

---

---

---

---

# REPORTEROS DE NUESTRAS OPINIONES

## 3ºESO



### SESIONES

- 1ª: Repasando
  - Repaso de los conocimientos adquiridos en el cuaderno de 2ºESO
- 2ª y 3ª: ¡¡HÁBLAME X WHATS APP!!
  - Comunicación
- 4ª y 5ª: ExpresandoNOS
  - Expresar las opiniones
- 6ª: RELACIONA-T, COMUNICA-T
  - Repaso global del cuaderno

Alumno/a \_\_\_\_\_

**Este cuaderno lo vamos a utilizar en las sesiones de tutoría, para aprender a comunicarnos y expresar nuestras opiniones de una manera "asertiva" conceptos muy importantes, para la adaptación con los demás y el medio que nos rodea.**

**¿Sabes comunicarte de una manera correcta? ¿Sabes expresar tus opiniones?**

**Éstas y otras cuestiones serán resueltas a lo largo de las tutorías. Ahora es importante que te conciencies a la hora de trabajar, pues lo vamos a hacer de manera individual y grupal.**

**Además te daremos una serie de pautas y consejos. ¡Apréndete de tí y de los demás!**

**¡Conectarás con los demás, de la mejor manera posible, expresándote!**

**Tu expresión corporal,  
define tu personalidad  
aún sin hablar**



www.tudocordere.com

## CUADERNO 3º E.S.O

### SESIÓN 1. REPASANDO

#### OBJETIVOS

- Saber distinguir cada significado explicado en las sesiones de 1º y 2ºESO.
- Conocer su definición , se pretenden que sepan cuan de importante es.

#### METODOLOGÍA

- Para refrescar un poco el contenido visto hasta hora, en vez de repasar primero , se les pedirá que hagan un ejercicio con los contenido vistos hasta ahora, para ver lo que recuerdan, más tarde nos apoyaremos en el power.
- Además se trabajara de modo individual y grupal una noticia de educación emocional.

#### CRONOGRAMA DE LA SESIÓN

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Bienvenida, introducción/explicación y entrega del cuaderno.	5 minutos
Actividad 1 • Conceptos	10 minutos
Repaso • Discusión	10 minutos
Actividad 2 (noticia) • Preguntas (individual) • Debate y puesta en común	30 minutos
Dudas y cierre de la sesión	5 minutos
	1 HORA

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

- **Bienvenida**

- Se les entregará en tercer cuaderno a los alumnos , y se les explicará que en vez de hacer repaso de los conceptos más importantes visto en 1º y 2º , se ha decidido cambiar la dinámica primero se pasará la actividad 1 para ver lo que recuerdan y después , se les hará un pequeño repaso y una breve explicación de lo que se verá en este tercer curso y en esta primera sesión.

- **Actividad 1**

- **¿QUÉ SABES?**

1. ¿Qué es educación emocional? ¿Para que sirve?ç
  
2. La Asertividad es...
  
3. Empatía es...
  
4. Autoestima es...
  
5. Autocontrol es...

- **Repaso**

- Repasando (*Discusión*)
  - En base a lo que ellos contesten iremos modificando solventando las dudas y modificando las definiciones.

- **Actividad 2 NOTICIA**

- En dicha actividad se pretende que reflexionen sobre el sistema educativo y cuan es de importante que las emociones, esten dentro del plan educativo, que se eduquen de manera correcta , y sean tan importantes como las matemáticas. Primero queremos que lean y reflexionen el artículo , ademas de que contesten una preguntas , mas tarde debatiremos con el resto de la clase,por grupos de 4 o 5 personas, eligiendo a un portavoz.

## **Educación emocional: del estándar a la personalización**

*La educación exige emociones. Los nuevos tiempos exigen desarrollar las capacidades innatas de los niños y cambiar las consignas académicas*

25 de Abril de 2015

### **Los alumnos deben descubrir por sí mismos sus dones y cualidades individuales**

Cada vez más adolescentes sienten que el colegio no les aporta nada útil ni práctico para afrontar los problemas de la vida cotidiana. En vez de plantearles preguntas para que piensen por sí mismos, se limitan a darles respuestas pensadas por otros, tratando de que los alumnos amolden su pensamiento y su comportamiento al canon determinado por el orden social establecido.

Del mismo modo que la era industrial creó su propia escuela, la era del conocimiento emergente requiere de un nuevo tipo de colegio. Básicamente porque la educación industrial ha quedado desfasada. Sin embargo, actúa como un enfermo terminal que niega su propia enfermedad. Ahogada por la burocracia, la evolución del sistema educativo público llevará mucho tiempo en completarse. Según el experto mundial en educación Ken Robinson “ahora mismo sigue estando compuesto por tres subsistemas principales: el plan de estudios (lo que el sistema escolar espera que el alumno aprenda), la pedagogía (el método mediante el cual el colegio ayuda a los estudiantes a hacerlo) y la evaluación, que vendría a ser el proceso de medir lo bien que lo están haciendo”.

La mayoría de los movimientos de reforma se centran en el plan de estudios y en la evaluación. Sin embargo, “la educación no necesita que la reformen, sino que la transformen”, concluye este experto. En vez de estandarizar la educación, en la era del conocimiento va a tender a personalizarse. Esencialmente porque uno de los objetivos es que los alumnos descubran por sí mismos sus dones y cualidades individuales, así como lo que verdaderamente les apasiona.



En el marco de este nuevo paradigma educativo está emergiendo con fuerza la “educación emocional”. Se trata de un conjunto de enseñanzas, reflexiones, dinámicas, metodologías y herramientas de autoconocimiento diseñadas para potenciar la inteligencia emocional. Es decir, el proceso mental por medio del cual los niños y jóvenes puedan resolver sus problemas y conflictos emocionales por sí mismos, sin intermediarios de ningún tipo.

La educación emocional está comprometida con promover entre los jóvenes una serie de valores que permitan a los chavales descubrir su propio valor, pudiendo así aportar lo mejor de sí mismos al servicio de la sociedad. Entre estos destacan:

- **Autoconocimiento.** Conocerse a uno mismo es el camino que conduce a saber cuáles son las limitaciones y potencialidades de cada uno, y permite convertirse en la mejor versión de uno mismo.

- **Responsabilidad.** Cada uno de nosotros es la causa de su sufrimiento y de su felicidad. Asumir la responsabilidad de hacerse cargo de uno mismo en el plano emocional y económico es lo que permite alcanzar la madurez como seres humanos y realizar el propósito de vida que se persiga.

- **Autoestima.** El mundo no se ve como es, sino como es cada uno de quienes lo observan. De ahí que amarse a uno mismo resulte fundamental para construir una percepción más sabia y objetiva de los demás y de la vida, nutriendo el corazón de confianza y valentía para seguir un propio camino.

- **Felicidad.** La felicidad es la verdadera naturaleza del ser humano. No tiene nada que ver con lo que se tiene, con lo que se hace ni con lo que se consigue. Es un estado interno que florece de forma natural cuando se logra recuperar el contacto con la auténtica esencia de cada uno.

- **Amor.** En la medida que se aprende a ser feliz por uno mismo, de forma natural se empieza a amar a los demás tal como son y a aceptar a la vida tal como es. Así, amar es sinónimo de tolerancia, respeto, compasión, amabilidad y, en definitiva, dar lo mejor de nosotros mismos en cada momento y frente a cualquier situación.

- **Talento.** Todos tenemos un potencial y un talento innato por desarrollar. El centro de la cuestión consiste en atrevernos a escuchar la voz interior, la cual, al ponerla en acción, se convierte en nuestra auténtica vocación. Es decir, aquellas cualidades, fortalezas, habilidades y capacidades que permiten emprender una profesión útil, creativa y con sentido.

- **Bien común.** Las personas que han pasado por un profundo proceso de auto-conocimiento se las reconoce porque orientan sus motivaciones, decisiones y acciones al bien común de la sociedad. Es decir, aquello que hace a uno mismo y que además hace bien al conjunto de la sociedad, tanto en la forma de ganar como de gastar dinero

En vez de seguir condicionando y limitando la mente de las nuevas generaciones, algún día los colegios harán algo revolucionario: educar. De forma natural, los niños se convertirán en jóvenes con autoestima y confianza en sí mismos. Y estos se volverán adultos conscientes, maduros, responsables y libres, con una noción muy clara de quiénes son y cuál es su propósito en la vida. El rediseño y la transformación del

sistema educativo son, sin duda alguna, unos de los grandes desafíos contemporáneos. Que se hagan realidad depende de que padres y educadores se conviertan en el cambio que quieren ver en la educación.

- **Individual:**

- ¿Creéis que lo que dice el primer párrafo realmente es así?
  
- ¿Se limitan a dar respuestas pensadas por otros?
  
- ¿Creéis que se debe hacer un cambio en la escuela? Justifica tu respuesta
  
- ¿Qué cambiarías? ¿Qué aportarías? Justifica tu respuesta
  
- ¿Es el verdadero problema de la educación el no trabajar la educación emocional?

- GRUPO: \_\_\_\_\_

- COMENTARIOS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- PUESTA EN COMÚN:

---

---

---

---

- **CIERRE DE SESIÓN**

- Se hará un resumen de lo visto en la sesión y se resaltarán los aspectos más importantes vistos hasta entonces, además los alumnos podrán reguntar dudas.

- RESÚMEN

---

---

---

---

- PREGUNTAS/DUDAS/  
CURIOSIDADES

---

---

---

---

## **RECURSOS**

NOTICIA:<http://www.rosario3.com/noticias/Educacion-emocional-del-estandar-a-la-personalizacion-20150424-0181.html>

## SESIÓN 2 Y 3. ¡¡HÁBLAME X WHATS APP!!-

### OBJETIVOS

- Que conozcan los diferentes tipos de comunicación y mejoren su comunicación.
- Además que aprendan de los errores que se cometen y se pueden evitar.

### METODOLOGÍA

- Nos apoyaremos en el material audiovisual, y los powers para explicar el material teórico.
- Para hacerlo ameno y dinámico se llevarán a cabo dos juegos que se pondrá en práctica la comunicación, los realizaremos en grupo.

### CRONOLOGÍA DE LA SESIÓN

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Repaso de la sesión anterior	5 minutos
Desarrollo teórico (Power) • Tipos	30 minutos
Video (2') • Preguntas	15 minutos
Juego teléfono loco	25 minutos
Mímica	40 minutos
Dudas y cierre de la sesión	5 minutos
	2 HORAS

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

- **Repaso**
  - Se les preguntará que recuerdan de la sesión anterior, además el profesor en base a lo que contesten, realizará un breve resumen resaltando el contenido más importante.
- **Desarrollo teórico**

- *¡¡Háblame por whats app!!(Power , Anexo 8)*
  - Se definirá lo que es comunicación en profundidad y se verán ejemplos
- *Tipos de comunicación ( Power Anexo 8)*
  - Se verán las diferentes formas de comunicarse , los tipos.
- **Niña pregunta a su madre**, <https://www.youtube.com/watch?v=HXnhwEw5ThU>
  - Veremos con atención el corto para poder contestar una serie de preguntas.
- **Individual:**
  - ¿Qué es lo que ha ocurrido?
  - ¿Cómo crees que se podría haber evitado?
  - ¿Alguna vez te has visto en una situación parecida? Cuenta tu experiencia
- **Juego "Teléfono loco"**
  - Con este juego se pretende que el mensaje llegue de un extremo a otro de igual forma, pero no siempre es así. Comienza una persona diciendo una palabra o frase al oído de la persona que tiene al lado y esta a su vez, hace lo mismo, con la otra persona, así sucesivamente. La última persona de la cadena debe decir en voz alta la palabra o frase que se le ha dicho, el primer alumno deberá corroborar si es correcta y en el caso de que no lo sea indicar la que fue.
- **Mímica**
  - Queremos trabajar la comunicación No verbal, lo realizaremos todo la clase.
- **CIERRE DE LA SESIÓN**

- Se destacarán los aspectos más relevantes y se les pedirá opinión de cómo se ha trabajado dicha sesión.

- RESÚMEN \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- PREGUNTAS/DUDAS/  
CURIOSIDADES \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- OPINIÓN: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## RECURSOS

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=HXnhwEw5ThU> VIDEO NENA 2.20”

## SESIÓN 4 Y 5. ExpresádoNOS

### OBJETIVOS

- Expresarse de una manera adecuad, opiniones, diciendo lo que quieren decir, de una forma correcta y asertiva.
- Conocedores del derecho a la expresión, a la libertad de opinión y no tengan miedo o se sientan mal por no opinar como la mayoría.

### METODOLOGÍA

- Material audiovisual, una chica expresa su opinión que además, lo utilizaremos para debatir un tema que deja en el aire y es interesante.
- Trabajaremos un artículo para que ellos sepan dar su opinión de una manera correcta y comprendan, porque nos cuesta tanto dar nuestra opinión.
- Al finalizar la sesión se propone una actividad para que trabajen en casa y podamos trabajar en la próxima y última sesión de tutorías.

### CRONOGRAMA DE LA SESIÓN

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Repaso de la sesión anterior	5 minutos
Desarrollo teórico • Power	15 minutos
Artículo • Preguntas	50 minutos
Vídeo (10') • Preguntas • Debate	40 minutos
.Actividad 1 • Pautas	5 minutos
Dudas y cierre de la sesión	5 minutos
	2 HORAS

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

- **Repaso**

- Recordará el profesor los aspectos más relevantes puesto que para dicha sesión nos sirve de continuación, puesto que una buena comunicación nos sirve para expresar de una forma correcta nuestras opiniones.

- **RESÚMEN**\_\_\_\_\_

---

---

---

---

- **Desarrollo teórico**

- ExpresádoNOS (*Power, Anexo 9*)
  - Conozcan el derecho a la expresión y saber hacerlo de la manera correcta.

- **Artículo, ¿Por qué nos cuesta tanto expresar nuestra opinión?**

- Con el artículo que se presenta a continuación se pretende que el alumnado reflexione, porque muchas veces no expresamos lo que pensamos, además, con el presente artículo se enseña algunas técnicas de una mejor expresión a la hora de comunicar nuestras opiniones. Después de la lectura se tendrán que contestar unas preguntas relacionadas con el artículo:

### ¿POR QUÉ NOS CUESTA TANTO EXPRESAR NUESTRA OPINIÓN?

En muchas ocasiones nos sucede que nos cuesta decir que no a algo que nos solicitan, nos cuesta expresar una crítica o un desacuerdo a los demás, deseamos nuestra propia opinión al no atrevernos a expresarla... Es importante saber el cómo expresar y cómo usar el lenguaje verbal y no verbal, tener técnicas y ayudas para desenvolvernos mejor. Para ello, te ayudamos con este resumen sobre los derechos básicos sobre la comunicación de las personas:



### 1. Derecho a **ser tu propio juez**:

Significa reconocer que tienes derecho a poseer tus propias opiniones, creencias y a evaluar tus sentimientos y tu conducta, y a aceptarlos como válidos si así te lo parecen aunque a otros no les parezcan aceptables. Ejercer este derecho supone: que te pongas de acuerdo contigo mismo para decidir qué quieres; que aprendas a juzgar tus acciones con claridad y que elijas tú mismo tu escala de valores y tus principales metas.

### 2. Derecho a **elegir si nos hacemos o no responsables de los problemas de los demás**:

Si somos asertivos podremos optar por sentirnos responsables sólo de nuestros problemas. Por ejemplo si un compañero no nos deja centrarnos en el trabajo o nos agobia contándonos sus dificultades, una respuesta asertiva sería pedirle que nos las cuente en otro lugar o recomendarle que busque ayuda profesional, sin sentirnos responsables de ellas.

Una creencia irracional que nos impide ejercer este derecho es la de que no debemos decir o hacer nada que pueda herir los sentimientos de otras personas. Pero aunque es preferible no herir a los demás y tratarlos con respeto y cortesía, es imposible y contraproducente pretender exigirte a tí mismo que nunca hieras a nadie. Es más deseable pensar que tienes derecho a defender tus intereses y a expresar tus sentimientos, incluso si los demás se sienten ocasionalmente heridos. Lo contrario supondría mostrarse falso y negar a la otra persona la oportunidad de aprender.

Este derecho incluye que seamos capaces de anteponer nuestros intereses a los de los demás, al menos en ocasiones.

### 3. Derecho a **elegir si queremos o no dar explicaciones**:

Si te riges por tus propios juicios y valores, si eres tu propio juez, no tienes por qué sentirte obligado a dar explicaciones sobre tu comportamiento para que los demás decidan si es acertado o no ni para intentar convencerlos de que no estás equivocado.

Por supuesto los demás siempre tendrán la opción asertiva de decirte que no les gusta lo que haces. En ese caso podrás optar por: no hacerles caso, buscar un acuerdo, o respetar sus preferencias y modificar por completo tu comportamiento.

Pero hay que tener claro que los verdaderos responsables de nuestra vida, nuestras emociones y nuestras conductas somos cada uno de nosotros.

### 4. Derecho a **cambiar de opinión**:

La realidad es muy compleja, puede ser vista desde distintos ángulos. Por ello para ser realistas y conseguir un máximo de bienestar, conviene aceptar que cambiar de opinión es algo saludable y normal.

Algunas ideas irracionales que nos impiden ejercer este derecho son: "Una vez que te hayas comprometido a algo, no debes cambiar de opinión y, si cambias, debes justificarte o reconocer que estabas en un error"

“Si cambias de opinión demuestras que no eres capaz de tomar decisiones por ti mismo” “Si te vuelves atrás demuestras que eres un irresponsable”. Estos “deberías” son irracionales.

#### 5. Derecho a **cometer errores**.

Si creemos de forma autoexigente, que no debemos cometer errores (cosa que es imposible porque todos nos equivocamos a veces), cuando los cometamos reaccionaremos pensando y sintiendo que hemos hecho algo malo, que eso es terrible y que somos unos ineptos.

También será fácil que otras personas nos manipulen y nos hagan sentir culpables por habernos equivocado en algo. Por ejemplo, si cometes un pequeño error en tu trabajo y tu compañero te regaña dándote a entender que “no deberías haber fallado”, si no eres asertivo y dejas que él juzgue tu comportamiento –sin tener en cuenta que es a ti a quien corresponde hacerlo y que tienes derecho a equivocarte–, es probable que esa situación te cree mucha ansiedad. Para reducir esa ansiedad podrías recurrir a estrategias poco asertivas, como: negar el error, dar demasiadas explicaciones para tratar de justificarlo, quitarle importancia o sentirte obligado a hacer algo para intentar “reparar el error”.

Pero si decides ser asertivo y, por tanto, juzgas por ti mismo tus propios errores, reconocerás tranquilamente que ha sido un fallo, viéndolo como algo normal y sin sentirte culpable por ello.

#### 6. Derecho a **decir “no lo sé”**

Consiste en responder tranquilamente que no sabemos algo, cuando la ocasión lo requiera. Incluye también el atrevernos a preguntar lo que desconocemos. Se basa en aceptar que es imposible saberlo todo, y que no necesitamos tener respuestas a todas las cuestiones, para sentirnos bien y ser eficaces y valiosos. Por ejemplo: si alguien te hace una pregunta tendenciosa y de difícil respuesta como: “¿qué crees que ocurriría si todos nos pusiéramos a defender nuestros derechos?”, y no sabes bien qué responder, puedes devolverle la pregunta diciéndole: “No lo sé; ¿qué crees tú que pasaría?”

#### 7. Derecho a **no necesitar la aprobación de los demás**.

Las relaciones interpersonales son muy importantes y es muy grato gustar a los demás. Pero intentar agradar a todos es imposible e incluso contraproducente. Veamos algunas razones:

– Es imposible conseguir siempre la aprobación de los demás. Por tanto, es mejor aceptar con naturalidad que haya personas a quienes no les gustemos.

– Si damos excesiva importancia a conseguir la aprobación de los otros, podemos convertirnos en personas ansiosas y serviles (ya que, incluso cuando tengamos su aprobación, temeríamos perderla.)

– Si uno se comporta siempre en la forma en que cree que los demás esperan que lo haga, dejaría de ser fiel a sí mismo.

– Si creemos que para relacionarnos adecuadamente con una persona precisamos contar con su aprobación y simpatía, nos ponemos en situación de ser manipulados por ella, a causa de nuestra necesidad de aprobación. (Si cuando alguien te desapruueba, reaccionas alterándote mucho y haciendo grandes

esfuerzos para recuperar su aprobación, el otro se dará cuenta de que puede conseguir muchas cosas de ti amenazándote con su rechazo o rechazándote y, puede utilizar este arma.

– En realidad aunque la prefiramos, no necesitamos la aprobación ni la simpatía de los demás para relacionarnos con ellos de forma asertiva y eficaz.

#### 8. Derecho a **tomar decisiones ajenas a la lógica**.

La lógica y el razonamiento suelen basarse en afirmaciones rotundas, en forma de “todo o nada”. Pero nuestros deseos, motivaciones y emociones no suelen presentársenos de una manera tan clara. A menudo, nuestros sentimientos acerca de algo o alguien están mezclados y confusos. Los experimentamos en diferentes grados según el momento y el lugar y, a veces, deseamos cosas diferentes al mismo tiempo. Por tanto, la lógica y el razonamiento son poco eficaces para comprender esas situaciones. Pese a ello, muchos de nosotros conservamos la creencia irracional de que “Hay que dar buenas razones para justificar nuestros deseos, sentimientos y conductas”. Si lo creemos así, algunas personas emplearán el argumento de que no les parecen lógicos, para manipularnos y conseguir que hagamos lo que ellas quieren.

Por ejemplo: si otra persona intenta que hagas algo que no deseas y, en vez de pedírtelo alegando su deseo, argumenta que lo que te pide es lo lógico, puede estar intentando manipularte para que no te atrevas a rechazar su petición, en vez de plantear una negociación acerca de vuestros deseos en conflicto. Así, podrías llegar a sentirte culpable por desear algo “contrario a la lógica”. Sin embargo; sigues teniendo el derecho a elegir tus metas y a decidir lo que quieres, aunque no dispongas de unas razones claras y lógicas para explicarlo (ya que tú eres tu propio juez).

#### 9. El derecho a **no comprender las expectativas ajenas**.

Ser asertivo requiere pensar que no estamos obligados a adivinar las expectativas de los demás y que, aunque en la mayoría de situaciones nos convenga estar atentos y tratar de tenerlas en cuenta, es lógico y conveniente que sean las personas implicadas las que expresen sus deseos. Si aceptamos que es difícil comprender las expectativas ajenas, evitaremos también los errores que suelen darse cuando tendemos a “adivinar” los pensamientos y deseos de los demás.

#### 10. Derecho a **no intentar alcanzar la perfección**.

Algunas personas creen que aunque no somos perfectos, debemos intentar alcanzar la perfección en todo lo posible. Por tanto, consideran que si alguien nos señala cómo podemos mejorar, tenemos el deber de seguir esa dirección. Pero ya hemos visto lo contraproducentes que son los “deberías”. Además, si nuestras expectativas son realistas, no esperaremos ser perfectos – ni siquiera acercarnos a ello– ya que los humanos estamos llenos de limitaciones. Bastará con que hagamos las cosas en la forma más satisfactoria que buenamente podamos.

Lo asertivo es que cada uno de nosotros juzgue y elija sus metas según sus preferencias y que, si otro trata de manipularnos para conseguir que hagamos lo que quiere argumentando que es mejor, podamos pensar

y decir: “No me importa”

En resumen, los derechos asertivos consisten en que te atrevas a ejercer el derecho a ser tu propio juez, a trazar tus propias metas y a no dejarte manipular por los demás. Pero ello no impide que tengas en cuenta sus opiniones, des explicaciones cuando te parezca adecuado hacerlo, y que prefieras ser amable, hacer las cosas bien, gustar a los demás y obtener su aprobación, siempre que eso no te impida ser fiel a ti mismo.

- **Individual:**

- Elabora un breve resumen de los 10 derechos que se exponen en el artículo.

- ¿Cuál es el mensaje del artículo?

- **Sé tú mismo**, <https://www.youtube.com/watch?v=cS2qCe0HAoY>

- Queremos con este vídeo que vean como una chica expresa libremente su opinión, respetando a los demás de una forma asertiva, después se contestarán unas preguntas, además aprovecharemos el contenido del vídeo para crear debate en clase y así poner en práctica la expresión nuestras opiniones sobre la pregunta que realiza la chica al final.

- **Individual:**

- ¿Te has visto en una situación parecida?
- ¿Qué te ha parecido su comunicación?

- **Actividad 1 PAUTAS**

<b><u>Para expresar opinión:</u></b>	<b><u>Para mostrar acuerdo y desacuerdo:</u></b>
Me parece que...	Yo (no) pienso como tú...
Desde mi punto de vista	Sí, a mí también / tampoco me parece que...
Creo que..	Sí, yo también / tampoco creo que / pienso que...
Pienso que...	Sí, es verdad / cierto que
Según lo que he leído...	Es evidente que...
En mi opinión...	No es evidente que...
A mi modo de ver...	Está claro que...
Opino que...	(Yo) Comparto tu opinión / tu punto de vista
Considero que...	Estoy de acuerdo contigo, pero...
Yo diría que...	Tienes razón, pero / sin embargo...

- **CIERRE DE LA SESIÓN**

- Se hará un resumen de los aspectos vistos en la sesión y se les preguntará a los alumnos que es lo que más les ha llamado la atención de dicha sesión. Además se les pedirá que traigan a la próxima tutoría, cualquier opinión, de quien quieran, actores, periodistas, futbolistas, expresada por cualquier medio de comunicación, red social, etc. Y lo analizaremos.

- RESÚMEN \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- PREGUNTAS/DUDAS/  
CURIOSIDADES \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **RECURSOS**

ARTÍCULO: <http://compartepsicologos.com/2014/05/22/por-que-nos-cuesta-tanto-expresar-nuestra-opinion/>

[VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=cS2qCe0HAoY](https://www.youtube.com/watch?v=cS2qCe0HAoY) **SÉ TU MISMO 8'**

## SESIÓN 6. RELACIONA-T, COMUNICA-T

### OBJETIVOS

- Poner a prueba y repasar, lo que hemos visto en el cuaderno de tercero de una manera dinámica y amena.

### METODOLOGÍA

- Se pretende trabajar sobre lo que se pidió que trajeran para trabajar en esta hora de tutoría.
- Se analizará entre todos el material que se traiga como se expresan, en qué contexto y la forma de comunicarse.
- Se pasará una escala para evaluar el cuaderno y las tutorías, que se repartirá al final de la clase.

### CRONOGRAMA DE LA SESIÓN

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Repaso de comunicación y expresión de nuestras opiniones • Discusión	5 minutos
Actividad 1 • Puesta en común	30 minutos
Actividad 2 • Preguntas • Debate	20 minutos
Dudas y cierre de la sesión Evaluación del cuaderno	5 minutos
	1 HORA

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

- **Repaso**

- Se realizará un breve repaso sobre lo visto de una adecuada comunicación y como debemos expresar nuestras opiniones. Puesto que a continuación se realizará una actividad donde se verá realmente si lo han comprendido. (*Discusión*)

- RESÚMEN \_\_\_\_\_

---

---

---

- **Actividad 1**

- Una vez hecho el recordatorio se les pedirá que saquen el material que se les pidió que busquen y lo analizaremos entre todos, para realizarlo de una forma más organizada, se llevaran a cabo grupos de 4 o 5 y se irá diciendo cada material uno por uno de forma ordenada para que ellos trabajen de forma grupal , más tarde se comentará con el resto de la clase.

- GRUPO: \_\_\_\_\_

- COMENTARIOS: \_\_\_\_\_

---

---

---

- PUESTA EN COMÚN:

---

---

---



- **Actividad 2**

- En esta actividad queremos plantearles unas preguntas de su interés y que ellos expresen libremente su opinión, siempre de una manera correcta, con las pautas que se les ha ofrecido, primero que reflexionen de manera individual y más tarde se debatirá con el resto de la clase.

- **COMENTARIOS:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- **PUESTA EN COMÚN:**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- **Individual:**

- Son las fiestas del pueblo y... ¿Qué os parecería si de pronto vuestros padres os dicen que vuestra hora de llegada a casa del fin de semana (máxima) es a las 9? Además el móvil como no te ha ido muy bien el trimestre deciden retirártelo hasta las próximas notas, y según como las saques te lo darán o no... ¿Qué haces? ¿Qué dices?

- **COMENTARIOS** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- **CIERRE DE LA SESIÓN**

- El profesor hace un resumen de la sesión, resalta los aspectos más importantes y les recuerda los aspectos de una buena comunicación.

- RESÚMEN \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- PREGUNTAS/DUDAS/

CURIOSIDADES \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **RECURSOS**

Las noticias que hayan traído los alumnos para trabajar.

## Evaluación del 3ºCuaderno y tutorías

Contesta de manera sincera, tu opinión nos interesa y la tendremos en cuenta.

Señala con una cruz tu grado de acuerdo o desacuerdo con las afirmaciones que aparecen a continuación.

	Nada	Poco	Regular	Bastante	Mucho
Los temas tratados me han despertado gran interés.	1	2	3	4	5
He visto todos los temas que me interesaban.	1	2	3	4	5
Las actividades planteadas me han gustado.	1	2	3	4	5
El material es el adecuado.	1	2	3	4	5
Me ha servido de guía el cuaderno.	1	2	3	4	5
Me ha ayudado el cuaderno.	1	2	3	4	5
El cuaderno es inteligible	1	2	3	4	5
El cuaderno me ha permitido dialogar, reflexionar.	1	2	3	4	5
El cuaderno me ha permitido trabajar en grupo.	1	2	3	4	5
El cuaderno,me ha permitido tomar un papel activo.	1	2	3	4	5
En general, me gusta el cuaderno.	1	2	3	4	5

### Comentarios

---

---

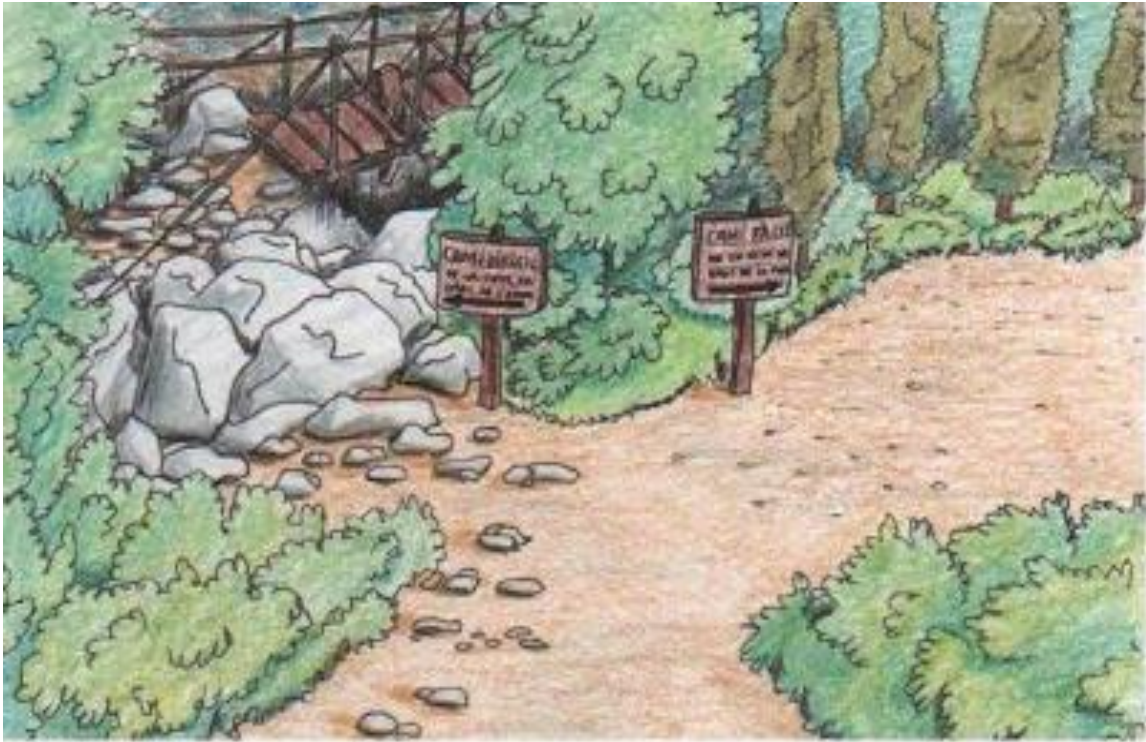
---

---

---

# CON LUPA, TOMA DE DECISIONES

## 4ºESO



### SESIONES

- **1ª:** ¡¡Ponémos a prueba!!
  - Repaso de los conocimientos adquiridos en el cuaderno de 3º ESO
- **2ª y 3ª:** ¡DECÍDELO!
  - Toma de decisiones
- **4ª y 5ª:** 4ªPLANTA
  - Todo lo visto en todos los cuadernos
- **6ª:** ¡Pregunta2!
  - Repaso global de los cuadernos 1, 2, 3, 4.

**Este cuaderno lo vamos a utilizar en las sesiones de tutoría, para que a partir de los conocimientos vistos en los cuadernos de 1º, 2º, 3º, sepamos tomar nuestras propias decisiones...¿Sabes lo que es el proceso de toma de decisiones?¿Sabes tomar tu propia decisión?**

**Estas y otras cuestiones serán resueltas a lo largo de las tutorías. Ahora es importante que te conciencies a la hora de trabajar, pues lo vamos a hacer de manera individual y grupal. Se darán una serie de criterios y se verá detalladamente el proceso para mejorar la toma de decisiones.. ¡Pon a prueba lo que has aprendido!**



## CUADERNO DE 4ºESO

### SESIÓN 1. ¡¡PONERNOS A PRUEBA!!

#### OBJETIVOS

- Evaluar los conocimientos adquiridos de los alumnos proporcionados en las horas de tutorías de educación emocional de los anteriores cuadernos.

#### METODOLOGÍA

- Se evaluarán dichos conocimientos con un test individual.
- Juego del "semadúforo", formando grupos de 4 ó 5 personas.

#### CRONOLOGÍA DE LA SESIÓN

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Bienvenida, introducción y entrega del cuaderno.	5 minutos
Actividad 1 • Test	20 minutos
Actividad 2 • "Semadúforo" (Power)	20 minutos
Desarrollo teórico • Repaso	10 minutos
Dudas y cierre de la sesión.	5 minutos
	1 HORA

#### DESARROLLO DE LA SESIÓN

- **Bienvenida**
  - Se les repartirá el último cuaderno y se les explicará lo que se ha realizar durante la sesión y lo que se va a llevar a cabo a lo largo de las 6 sesiones.

- **Actividad 1**

- Se les repartirá un test para evaluar sus conocimientos sobre los temas que hemos ido tratando a lo largo de los cuadernos.
- Comentaremos que preguntas les ha costado más de resolver.

### ***TEST DE CONOCIMIENTOS ¡¡PONERNOS A PRUEBA!!***

1. La \_\_\_\_\_ es una forma de prevención primaria inespecífica, es decir, pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o prevenir su aparición.

2. ¿Cuántos tipos de comunicación ha?

\_\_\_\_\_.

3. ¿Que beneficios tiene la Educación emocional?

\_\_\_\_\_.

4. Recuerdas.....¿Qué criterios se han de tomar en cuenta para la toma de decisiones?

\_\_\_\_\_.

5. La \_\_\_\_\_ significa ponerse en el lugar del otro, vivenciar sus estados emocionales, comprender su situación , alegrarse con sus avances, y alegrías y acompañarlo en sus sufrimientos, pesares y debilidades.

6. ¿Que se tiene que tener en cuenta a la hora de expresar nuestras opiniones?

\_\_\_\_\_.

7. Dime al menos dos técnicas de autocontrol

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

8. Vamos a poner un ejemplo: te vas a un chino a cenar. Cuando el camarero le trae lo que ha pedido, te das cuenta de que la copa está sucia, ya está usada , y se te dan tres opciones:¿cual es la correcta ?¿Que estilo de conducta es? \_\_\_\_\_..

- No decir nada y usar la copa sucia aunque a disgusto
- Armar un gran escándalo en el local e insultar al camarero por su incompetencia.
- Llamar al camarero y pedirle que por favor le cambie la copa.

▪ COMENTARIOS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

• **Actividad 2 "Semadúforo"**

- Al principio de esta actividad el profesor repartirá unos rectángulos de cartulina, uno rojo , y otro verde, se harán grupos de 4 ó 5 personas. El profesor formulará una serie de preguntas (apoyandose en el power), que los grupos tendrán que contestar, através de su portavoz, uno por grupo, cuando consideren que es verdadera tendrá que levantar el portavoz la cartulina verde y cuando sea incorrecta la cartulina roja y decir porque es incorrecta. (*Power, Anexo 10*)
- Gana el equipo que más puntos acumule.



▪ PUNTOS:\_\_\_\_\_

▪ GRUPO:\_\_\_\_\_

▪ COMENTARIOS:\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• **Desarrollo teórico**

- Repaso de los tres cuadernos vistos con anterioridad.

• **CIERRE DE SESIÓN**

- El profesor realizará una serie de preguntas para ver si los alumnos se han enterado del contenido y realizará un breve resumen.

▪ RESÚMEN \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▪ PREGUNTAS/DUDAS/  
CURIOSIDADES \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**RECURSOS**

**4 Cartulinas A4, (2) rojas y (2) verdes.**

## SESIÓN 2 Y 3. ¡DECÍDELO!

### OBJETIVOS

- Saber los criterios para tomar una decisión eficaz.
- Conocer el proceso de toma de decisiones para poder tomar la mejor decisión posible.

### METODOLOGÍA

- Nos apoyaremos en el power para dar el material teórico y los ejemplos se verán a través del material audiovisual.
- Se contestaran unas preguntas de forma individual y después se comentará con el resto de la clase, puesta en común.

### CRONOLOGÍA DE LA SESIÓN

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Repaso de la sesión anterior	5 minutos
Desarrollo teórico (power) <ul style="list-style-type: none"><li>• Criterios</li><li>• Proceso de toma de decisiones</li></ul>	50 minutos
Actividad 1 <ul style="list-style-type: none"><li>• "caso"(en grupo)</li></ul>	30 minutos
Vídeo (1') <ul style="list-style-type: none"><li>• Preguntas</li></ul>	10 minutos
Vídeo (5') <ul style="list-style-type: none"><li>• Preguntas</li><li>• Debate</li></ul>	20 minutos
Dudas y cierre sesión	5 minutos
	2 HORAS

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

- **Repaso**
  - El profesor hará preguntas abiertas, a partir de ahí el hará un breve resumen señalando los aspectos más importantes.

- RESÚMEN \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

- **Desarrollo teórico**

- ¡Decídelo! (*Power, Anexo 12*)
  - Definiremos lo que es una toma de decisiones.
- Criterios (*Power, Anexo 12.1*)
  - Veremos con detalle los criterios a tener en cuenta.
- Preceso(*Power, Anexo 12.2*)
  - Veremos con detalle el proceso de toma de decisiones.

- **Actividad 1**

- A continuación, tras la explicación del proceso de toma de decisiones se les pondrá un caso y paso a paso , entre todos comentaremos como lo haríamos. El caso se describe a continuación:

*Es viernes y hace mucho calor , tu madre siempre te deja salir siempre y cuando te dejes los deberes hechos y tu cuarto recojido y limpio , pero hoy es un día especialment caluroso y después del instituto te das una ducha y te quedas dormida en el sofá, habeis quedado a las siete , y te despiertas a las seis y media...¿Ahora qué?*

Situación	Afrontamiento

- COMENTARIOS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- **"ÑUS, la importancia de tomar nuestras propias decisiones",**

<https://www.youtube.com/watch?v=lmonD7Mh-pk>

- Se verá el corto y se preguntará sobre él.

- **Individual:**

- ¿Que conclusión sacan del vídeo?

- ¿Se han visto en una situación así?

- **"Abuelo, toma de decisiones.PASOS" <https://www.youtube.com/watch?v=pIKfaYam-r0>**

- Veremos como se da la situación y tomaremos apuntes de lo visto en el más tarde comentaremos el video.

- RESÚMEN: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- COMENTARIOS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- **Individual:**

- ¿Ha seguido los pasos?

- ¿Ha tomado la mejor decisión?

- **CIERRE DE SESIÓN**

- El profesor destacará los aspectos más importantes de esta sesión y avisará que las dos proximas sesiones se verá una película .

- RESÚMEN \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- PREGUNTAS/DUDAS/  
CURIOSIDADES \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**RECURSOS**

VÍDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=lmonD7Mh-pk> **ÑUS**

VÍDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=pIKfaYam-r0> **ABUELO**

## SESIÓN 4 Y 5. 4ª PLANTA (LA PELÍCULA)

### OBJETIVOS

- Ver la película 4ª planta, son chavales de su edad y refleja todo lo que hemos tratado en todos los cuadernos , en cada una de las sesiones.
- Ser capaz de localizar en el film , situaciones de asertividad , de empatía, autocontrol, autoestima, incluso en situaciones muy complicadas, como se comunican los personajes como expresan sus opiniones y como son capaces de tomar decisiones en situaciones adversas.

### METODOLOGÍA

- Ver la película.
- Localizar y tomar nota de las situaciones anteriormente descritas, además estos apuntes tendrán que guardarlos para la siguiente y última sesión de tutoría.

### CRONOLOGÍA DE LA SESIÓN

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Breve explicación	2 minutos
Vídeo • 4ª Planta (la película)	115 minutos
Cierre	3 minutos
	2 HORAS

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

- **Explicación**
  - Les comentaremos a los alumnos que a lo largo de las 2 horas de tutorías solo se va a ver la película , ellos tienen que tomar apuntes de asertividad , empatía, autocontrol, autoestima, que se da a lo largo de la película además de la comunicación de los personajes...como expresan sus opiniones y demás y como son capaces de tomar decisiones.



## SESIÓN 6. ¡PREGUNTA2!

### OBJETIVOS

- Examinarlos de una forma original de todos los contenidos de educación emocional vistos a lo largo del ciclo de secundaria.
- Clarificar todo el temario, y dudas.

### METODOLOGÍA

- A partir de los apuntes que hayan tomado de la película comentar , debatir , hacer puestas en común para que se de un feedback a gran escala.

### CRONOLOGÍA DE LA SESIÓN

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Breve explicación	5 minutos
Debate de Película <ul style="list-style-type: none"><li>• Puesta en común</li></ul>	45 minutos
Cuestionario	5 minutos
Dudas y Cierre Final. Evaluación del cuadernillo.	5 minutos
	1 HORA

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

- **Breve explicación**
  - Se les explicará lo que se va a realizar en dicha sesión, todas las competencias adquiridas las vamos a utilizar para comentar el vídeo ya que se hará un debate de la película, y una puesta en común.
- **Debate**
  - Lo que queremos es que comenten las situaciones dónde han localizado esas situaciones de asertividad ,empatía, autocontrol, autoestima, comunicación de los personajes, la expresión de las opiniones y la toma de decisiones.



NOTAS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Se establecerá un orden para que podamos hablar todos y si por ejemplo hay una mala gestión de una emoción preguntarles que harían ellos en dicha situación.

- **PUESTA EN COMÚN:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- **CIERRE DE LA SESIÓN**

- Este cierre será especial ellos mismo diran que es lo que más les a parecido importante y menos y que incluirían en el programa de educación emocional.

## **RECURSOS**

Película DVD, 4ª PLANTA

## Evaluación del 4º Cuaderno y tutorías

Contesta de manera sincera, tu opinión nos interesa y la tendremos en cuenta.

Señala con una cruz tu grado de acuerdo o desacuerdo con las afirmaciones que aparecen a continuación.

	<b>Nada</b>	<b>Poco</b>	<b>Regular</b>	<b>Bastante</b>	<b>Mucho</b>
Los temas tratados me han despertado gran interés.	1	2	3	4	5
He visto todos los temas que me interesaban.	1	2	3	4	5
Las actividades planteadas me han gustado.	1	2	3	4	5
El material es el adecuado.	1	2	3	4	5
Me ha servido de guía el cuaderno.	1	2	3	4	5
Me ha ayudado el cuaderno.	1	2	3	4	5
El cuaderno es inteligible	1	2	3	4	5
El cuaderno me ha permitido dialogar, reflexionar.	1	2	3	4	5
El cuaderno me ha permitido trabajar en grupo.	1	2	3	4	5
El cuaderno, me ha permitido tomar un papel activo.	1	2	3	4	5
En general, me gusta el cuaderno.	1	2	3	4	5

### Comentarios

---

---

---

---

---

# **CUADERNO PARA EL PROFESORADO**

**1º, 2º, 3º Y 4º ESO**



# **ÍNDICE**

## **Página**

<b>Educación Emocional.....</b>	<b>2</b>
<b>Asertividad.....</b>	<b>3</b>
<b>Empatía.....</b>	<b>4</b>
<b>Autocontrol.....</b>	<b>5</b>
<b>Autoestima.....</b>	<b>6</b>
<b>Comunicación.....</b>	<b>7</b>
<b>Cómo expresar nuestras opiniones.....</b>	<b>8</b>
<b>Toma de decisiones.....</b>	<b>9</b>

## **INTRODUCCIÓN**

El cuaderno presente está diseñado expresamente para vosotros, los educadores, para que tengáis claros los conceptos que se van a impartir en las horas de tutorías en toda la educación secundaria, desde los más pequeños hasta los más pequeños, puesto que la educación emocional es muy importante y hemos pensado que debe estar presente en todos los cursos de modo gradual.

Aquí tienes todos los conceptos básicos para poder solventar las dudas de vuestros alumnos/as, además, querido educador/a te dejamos recursos de tú interés a tu alcance en otro apartado por si quisieras trabajar alguno de estos temas o estuvieras interesado puesto que la educación emocional está a lo largo de nuestra vida.

Además queremos saber tú opinión ya que para nosotros eres una parte muy importante de dicho proceso, la educación emocional , te encontrarás un apartado de evaluación.

Espero sea de tu agrado el cuadernillo.

## **ESTRATEGIA METODOLÓGICA**

Este cuaderno de tutoría no va dirigido únicamente al profesor tutor, sino que nuestro objetivo es que toda la información del presente documento este a disposición de todo el profesorado de los dos ciclos de la ESO.

Al respecto, a través de la Comisión de Coordinación Pedagógica, el orientador/a del centro explicará no solamente el contenido del documento sino sus también sus posibilidades interdisciplinares en las distintas áreas.

## EVALUACIÓN

En los cuadernos para los alumnos, al finalizar cada uno de ellos hay un apartado de evaluación, queremos saber cómo has visto el material y los cuadernillos en general, ¡Tu opinión nos importa! ¡Tu opinión aporta!

Además sólo te llevará 5 minutos de tu tiempo. Contesta con sinceridad, y si lo crees conveniente hay un apartado para redactes, si crees que nos hemos dejado algo por preguntar.¡ Muchas gracias de ante mano por tu colaboración!

### Evaluación del Cuaderno y tutorías

Contesta de manera sincera, tu opinión nos interesa y la tendremos en cuenta.

Señala con una cruz tu grado de acuerdo o desacuerdo con las afirmaciones que aparecen a continuación.

	Nada	Poco	Regular	Bastante	Mucho
Los temas tratados me han despertado gran interés.	1	2	3	4	5
He visto todos los temas que me interesaban.	1	2	3	4	5
Las actividades planteadas me han gustado.	1	2	3	4	5
El material es el adecuado.	1	2	3	4	5
Me ha servido de guía el cuaderno.	1	2	3	4	5
Me ha ayudado el cuaderno.	1	2	3	4	5
El cuaderno es inteligible	1	2	3	4	5
El cuaderno me ha permitido dialogar, reflexionar.	1	2	3	4	5
El cuaderno me ha permitido trabajar en grupo.	1	2	3	4	5
El cuaderno,me ha permitido tomar un papel activo.	1	2	3	4	5
En general, me gusta el cuaderno.	1	2	3	4	5

### Comentarios

---

---

---

---

---

## **EDUCACIÓN EMOCIONAL**

Podemos resumir la educación del siglo XXI en cuatro ejes básicos, son los grandes pilares de una buena y correcta educación emocional:

1. Aprender a conocer y aprender a aprender para aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de toda la vida.
2. Aprender a hacer para capacitar a la persona para afrontar muchas y diversas situaciones
3. Aprender a ser, para obrar con autonomía, juicio y responsabilidad personal.
4. Aprender a convivir y a gestionar los conflictos.

En la práctica estamos continuamente lamentándonos de la poca motivación de los alumnos y del aumento de los comportamientos disruptivos. Lo asociamos a la realidad cambiante de la sociedad, a la crisis de valores, a la disgregación del sistema familiar, a la influencia de los medios de comunicación de masas y muchas otras problemáticas

Moreno (1998) plantea que muchos de estos problemas serían mayoritariamente consecuencia del escaso conocimiento emocional que poseemos de nosotros mismos y de los que nos rodean, lo que se llama un *subdesarrollo afectivo*. Sabemos que gran parte del fracaso escolar de los alumnos no es atribuible a una falta de capacidad intelectual, sino a dificultades asociadas a experiencias emocionalmente negativas que se expresan en comportamientos problemáticos, conflictos interpersonales, etc.

Enseñar y aprender a convivir es trabajar para una mejor convivencia en los centros. Fomentar una afectividad positiva y una actitud moral respetuosa y justa entre compañeros es posible si :

- La convivencia se gestiona de forma democrática.
- Se trabaja en grupos cooperativos
- Se introduce en el currículum la educación emocional, la educación en valores, la gestión de los conflictos.

Pero ...¿Qué es educación emocional?

La educación emocional , la entendemos como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (*Bisquerra, 2000*).



Debe estar presente desde el nacimiento, durante la educación infantil, primaria, secundaria y superior, así como a lo largo de la vida adulta. Puesto que su propósito es optimizar el desarrollo humano; es decir, el desarrollo integral de la persona (desarrollo físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.).

La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica, es decir, es la adquisición de competencias que pueden aplicarse a una multiplicidad de situaciones, tales como la prevención del consumo de drogas, estrés etc... Pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones o prevenir su ocurrencia. Para ello se propone el desarrollo de competencias emocionales. Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas.

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, juegos, introspección, relajación, etc.) cuyo objetivo es favorecer el desarrollo de competencias emocionales. Con la información "saber" no es suficiente; **hay que saber hacer, saber ser, saber estar y saber convivir.**

## **RECURSOS**

Bisquerra, R., & Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, 16, 1-11.

## **VIDEOS**

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-aprendizaje-social-20130526-2130->

En este capítulo de Redes, Elsa Punset charla con el psicólogo y experto en educación emocional René Diekstra, con quien vemos en qué situación se encuentra actualmente el aprendizaje de esta disciplina y qué ventajas concretas tiene en el desarrollo de niños y jóvenes.

<https://www.youtube.com/watch?v=A1SxgBsXgRo>

En este enlace se puede ver a un profesor de la UJI explicándonos ampliamente el concepto de educación emocional.

## **ARTÍCULOS**

<http://www.abc.es/familia-educacion/20150610/abci-inteligencia-emocional-botin-201506092019.html> En este artículo se presentan datos estadísticos que recogen claramente la disminución de la violencia escolar cuando se imparte, se da educación emocional en los centros escolares.

## ASERTIVIDAD

La asertividad es una forma de comunicación que permite expresar lo que se piensa, se siente, se desea o se necesita de una manera clara y oportuna. Es la habilidad para hacer valer los derechos propios diciendo lo que necesitamos, creemos, sentimos y pensamos de manera clara, directa, firme, sin agredir, respetando los derechos de las otras personas.

Implica defender los derechos de uno mismo sin perjudicar los de otras personas, ser capaces de decir **sí** o **no** con firmeza.

La comunicación asertiva implica que seas capaz de:

- Pedir lo que necesitas.
- Decir lo que piensas.
- Expresar lo que sientes

Es importante señalar que las personas no siempre actuamos de la misma manera, nos vemos sujetos a nuestro estado de ánimo y al contexto. La asertividad como estrategia y forma de comunicarse está en el punto medio entre la agresividad y la pasividad



### Técnicas asertivas

A continuación recogemos algunas de las técnicas asertivas que te ayudarán a comunicarte de forma que respete tus límites y los de los demás.

**Disco rayado:** Técnica que consiste en la repetición serena de palabras que expresan nuestros deseos una y otra vez, ante la inexistencia de otros por acceder a los suyos. Evita tener que poner excusas falsas además, nos ayuda a persistir en nuestros objetivos.

**Banco de niebla:** Técnica que nos ayuda a aprender a responder a las críticas que los demás utilizan de forma manipuladora reconociendo su posibilidad o su parte de verdad.

**Compromiso:** De las técnicas mas asertivas y más prácticas siempre y cuando no esté en juego el respeto que nos debemos a nosotros mismos, ofrecer a la otra parte algún compromiso.

**Información gratuita:** Consiste en escuchar activamente la información que nos dan los demás sin habérselas pedido nosotros y de allí partir para solicitar más datos y seguir la conversación.

La persona asertiva es aquella que no se comporta de manera agresiva con los demás, lleva a la práctica sus decisiones, no huye ni cede ante las presiones de los demás aunque sea por evitar conflictos, es capaz de aceptar que comete errores sin sentirse culpable, no se siente obligada a dar excusas, razones o explicaciones de por qué quiere lo que quiere, distingue de lo que dicen los demás de ella misma o de sus puntos de vista, es capaz de solicitar información sobre su propia conducta negativa y está abierto siempre a tratar diferencias de intereses o conflictos con otras personas.

## **RECURSOS**

[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp\\_667.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp_667.pdf)

Aquí se adjunta un documento del ministerio detallado , con el concepto de asertividad , los beneficios, las técnicas , además un cuestionario de asertividad.

## **VIDEOS**

<https://www.youtube.com/watch?v=AMNR3mzgUGk>

En este video se explica lo que es la asertividad, además se dan ejemplos prácticos de la conducta asertiva , agresiva y pasiva en una misma situación.

## **EMPATÍA**

Debemos saber que no nacemos siendo seres empáticos, esta habilidad forma parte de nuestro correcto desarrollo emocional y social comenzando a desarrollarse desde la infancia más temprana.

La base de la empatía reside en las **neuronas espejo**, un tipo de neuronas que humanos y grandes primates tenemos en el cerebro dichas neuronas permiten la captación e imitación de los estados emocionales de nuestros semejantes. Posteriormente debe combinarse con la socialización para poder alcanzar unos niveles de empatía adecuados.

La **empatía primitiva**, que aparece ya desde los tres meses de edad, se desarrolla gracias a las situaciones de interacción con los adultos, facilitando la creación de vínculos afectivos intensos y privilegiados.

En este sentido, la actitud y la educación emocional de los padres es fundamental para que un niño desarrolle empatía. Al niño al que se le atiende emocionalmente (se le escucha cuando se queja, se le dan besos, caricias, etcétera) aprenderá a escuchar sus propias emociones y las de los otros, abriendo paso a los primeros pasos del desarrollo de la empatía.

La empatía: es la experimentación del estado emocional de otra persona; la capacidad de captar los estados emocionales de los demás y reaccionar de forma apropiada socialmente. Tiene dos componentes: el afectivo y el cognitivo. El componente afectivo puede ser suficiente, los niños pequeños son un ejemplo de ello. En cambio, el cognitivo únicamente no es suficiente. Los psicópatas (trastorno de personalidad antisocial), los maltratadores, pueden “saber” cognitivamente que su víctima sufre, pero pueden continuar haciéndole daño porque son incapaces de “sentir” el dolor que le producen, no hay emoción.

La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando.

Las personas con una mayor capacidad de empatía son capaces de captar una gran cantidad de información sobre la otra persona a partir del lenguaje no verbal, el tono de su voz, sus palabras, su postura, su expresión facial, etc. Y en base a esa información, pueden saber lo que está pasando dentro de ellas, lo que están sintiendo. Además sabemos que los sentimientos y emociones son a menudo un reflejo del pensamiento, las personas empáticas son capaces de deducir también lo que esa persona puede estar pensando.

La empatía te permite sentir su dolor y su sufrimiento y, por tanto, llegar a compadecerte de alguien que sufre y desear prestarle tu ayuda. Se podría decir que la empatía y la compasión están relacionadas.

Cuando no se trata de dolor físico, sino emocional, puede ser mucho más complicado, saber lo que la otra persona está sintiendo y requiere un grado de atención y de conciencia de la otra persona más elevado.

## **RECURSOS**

<http://www.psicothema.com/pdf/713.pdf>

En este documento se presenta la empatía como factor modulador de conducta además se presenta un modelo prosocial de conducta e instrumento de evaluación con resultados de ello.

## **ARTÍCULOS**

<http://www.elmundo.es/espana/2014/11/03/5456aa0aca4741b5118b457e.html>

En el artículo presente, se explican los beneficios de que los niños sean empáticos y conozcan sus emociones en general.

## **VIDEOS**

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-mirada-elsa-empatia-altruismo/1803017/>

En este video se aborda la empatía como factores evolutivos esenciales.

## **AUTOCONTROL**

El autocontrol emocional es la capacidad que nos permite gestionar de forma adecuada nuestras emociones y que no sean ellas las que nos controlen a nosotros. Se trata de que todas las emociones, tanto las negativas como las positivas, se experimenten y se expresen de forma adecuada.

Para cambiar ciertos estilos comportamentales, el primer paso es tomar conciencia de nuestros hábitos emocionales son inapropiados y a partir de ahí “reaprender” otros nuevos, cambiarlos.

Para Daniel Goleman *“La habilidad para hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto un aprendizaje crucial en nuestros días”*. Es importante resaltar que cuando nos referimos al autocontrol, no hablamos sólo de dominar y controlar nuestras emociones, sino fundamentalmente de manifestarlas o inhibirlas de una forma correcta.

Muchas veces nos vemos obligados a experimentar emociones negativas como ira, rabia, enfado... Las emociones negativas también tienen una función adaptativa. Sin embargo, no podemos dejarnos llevar por ellas, puesto que actuaremos de forma impulsiva y podremos llegar a tener problemas para alcanzar objetivos; podremos generar sentimientos de culpa... Todo ello, si no se maneja de forma adecuada, puede repercutir incluso en nuestra autoestima.

Algunas acciones nos permiten manejar de mejor manera nuestro mundo emocional.

1. Llevar las emociones a palabras concretas, es decir describir las experiencias y calificar los sentimientos. Aunque no resulta fácil.
2. Cuestionar algunas reacciones frecuentes y ciertos hábitos que vemos como “normales”.
3. No negar emociones como la rabia, el miedo y la tristeza. Reprimir estas emociones, pretendiendo controlarlas, puede generar mayor ansiedad. Es necesario entender que es válido experimentar todas las emociones, el problema es cuando las manifestamos de manera inadecuada.
4. Romper con los círculos viciosos de pensamientos automáticos negativos que estimulan los estallidos emocionales.
5. Evaluar las reacciones exageradas para ver qué hay detrás de ellas y, así, poder identificar si responden a una emoción del momento o a problemas más profundos.
6. Potenciar las experiencias, las situaciones y las emociones positivas, así como las distintas maneras de reaccionar.
7. Identificar las señales físicas que acompañan a un desborde de las emociones.
8. Puntualizar cuál es la relación que hay entre la emoción y la reacción. Si se nos fue de las manos, reflexionar sobre los posibles motivos.

9. Examinar qué pensamientos, personas o situaciones refuerzan la permanencia de una emoción determinada o estimulan el descontrol.

10. Determinar si los comportamientos son en general fruto de la emoción descontrolada o el resultado de una decisión consciente.

## **RECURSOS**

[http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Ulises\\_monitor.pdf](http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Ulises_monitor.pdf)

Aquí se adjunta el programa Ulises para el aprendizaje y el desarrollo del autocontrol emocional.

<http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20150518/abci-autocontrol-infancia-tecnicas-201505061708.html>

Aquí podemos ver algunas de las técnicas de autocontrol.

## **AUTOESTIMA**

La autoestima son el conjunto de creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra imagen personal.

Es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida, nuestra infancia, adolescencia... Nos sentimos capaces o incapaces, nos gustamos o no.

Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. Ya que las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen autolimitarse y fracasar.



Las personas que padecen una autoestima baja tienen pensamientos como los siguientes:

- Sobregeneralización:** A partir de un hecho aislado se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento: He fracasado una vez (en algo concreto); !Siempre fracasaré! (se interioriza como que fracasaré en todo).



- **Designación global:** Se utilizan términos para describirse a uno mismo, en vez de describir el error concretando el momento temporal en que sucedió: !Que torpe (soy)!
- **Pensamiento dicotómicos.** Pensamiento de todo o nada. Se llevan las cosas a sus extremos. Se tienen categorías absolutas. Es blanco o negro.
- **Autoacusación:** Uno se encuentra culpable de todo. Tengo yo la culpa, !Tendría que haberme dado cuenta!.
- **Personalización:** Suponemos que todo tiene que ver con nosotros y nos comparamos negativamente con todos los demás. !Tiene mala cara, qué le habré hecho!.
- **Lectura del pensamiento:** supones que no le interesas a los demás, que no les gustas, crees que piensan mal de ti...sin evidencia real de ello. Son suposiciones que se fundamentan en cosas peregrinas y no comprobables.
- **Falacias de control:** Sientes que tienes una responsabilidad total con todo y con todos, o bien sientes que no tienes control sobre nada, que se es una víctima desamparada.
- **Razonamiento emocional:** Si lo siento así es verdad. Nos sentimos solos , sin amigos y creemos que este sentimiento refleja la realidad sin parar a contrastarlo con otros momentos y experiencias. "Si es que soy un inútil de verdad"; porque "siente" que es así realmente

## **RECURSOS**

<http://enforma.hola.com/bienestar/20150518734/claves-para-trabajar-y-mejorar-tu-autoestima/>

Se presentan una serie de técnicas para la mejora de la autoestima.

## **VIDEOS**

<https://www.youtube.com/watch?v=WUr-dn-P-d8>

Este video es de una joven , este video es impactante, es para recordar la importancia que cobra la autoestima en nuestra estima, puesto que esta en muchas áreas de nuestra vida

## **COMUNICACIÓN**

Somos seres “sociales”, en el sentido de que pasamos la mayor parte de nuestras vidas con otras personas. Es de vital importancia que aprendamos a entendernos con los demás y a funcionar adecuadamente en situaciones sociales. Ciertas habilidades de comunicación nos ayudan a mejorar las relaciones interpersonales.

La comunicación es el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información. En la comunicación intervienen diversos elementos que pueden facilitar o dificultar el proceso.

Las formas de comunicación humana pueden agruparse en dos grandes categorías: la comunicación verbal y la comunicación no verbal.

- Comunicación verbal: las palabras que utilizamos y a las inflexiones de nuestra voz.
- Comunicación no verbal: hace referencia a un gran número de canales, como el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos o la postura y la distancia corporal.

La comunicación emocional consiste en saber transmitir nuestras emociones a los demás. Comunicarse de forma emocional implica tener claro qué emociones estamos sintiendo y qué van a sentir los demás cuando se las transmitamos. Las emociones se propagan, es decir, se contagia.

## **RECURSOS**

<http://habilidadesocial.com/claves-de-la-comunicacion-emocional/>

Se presentan una serie de claves, consejos para una buena comunicación emocional.

<http://www.comunicacionemocional.com/>

Aquí se pueden ver talleres, cuadernillos, cursos conferencias de la comunicación emocional.

## **ARTÍCULOS**

<http://revista-digital.verdadera-seducion.com/que-es-exactamente-la-comunicacion-emocional/>

Se explica con exactitud el concepto de comunicación emocional

## **CÓMO EXPRESAR NUESTRAS OPINIONES**

Es importante saber el cómo expresar y cómo usar el lenguaje verbal y no verbal, tener técnicas y ayudas para desenvolvemos mejor. Muchas veces , nos cuesta decir que no a algo que nos piden, nos cuesta expresar una crítica o un desacuerdo a los demás, y desechamos nuestra propia opinión al no atrevernos a expresarla...

Con frecuencia nos encontramos en situaciones que tenemos que hacer una valoración, es importante que mantengamos una comunicación asertiva para poder **expresar nuestra opinión** con claridad.

Para mostrar y defender tu opinión, sigue estas pautas:

- Piensa previamente lo que vas a decir para defender tu opinión.
- Presenta tus ideas de forma coherente, clara.
- Emplea locuciones que dejen claro que estás opinando: *yo creo que, pienso que, a mí me parece que, etc.*
- Manifiesta abiertamente con expresiones adecuadas tu acuerdo o desacuerdo.
- Justifica tu respuesta con nexos: *porque , puesto que, ya que,* o expresiones que apoyen o justifiquen claramente tu postura
- Acepta las razones válidas de los demás, aunque no te hagan cambiar de opinión: *sí, tienes razón, pero ...*

## **RECURSOS**

<http://compartepsicologos.com/2014/05/22/por-que-nos-cuesta-tanto-expresar-nuestra-opinion/>

Nos explica por qué nos cuesta expresar nuestras opiniones.

<https://sites.google.com/site/paraexpresarlaopinion/orientaciones-didacticas>

Sesiones propuestas para trabajar las opiniones, y sus objetivos.

## **TOMA DE DECISIONES**

Para muchas personas, tomar decisiones importantes en la vida les supone un cierto temor o al menos incertidumbre, por si se elige incorrectamente.

Tomar una buena decisión consiste en trazar el objetivo que se quiere conseguir, reunir toda la información relevante y tener en cuenta las preferencias del que tiene que tomar dicha decisión. Si queremos hacerlo correctamente, debemos ser conscientes de que una buena decisión es un proceso que necesita tiempo y planificación.

Por ello la única manera de tomar una buena decisión es a través de la aplicación de un buen procedimiento, o modelo de toma de decisiones, el cual nos ahorrará tiempo, esfuerzo y energía. La mayoría de autores coinciden en señalar seis criterios para tomar una decisión eficaz y que destacamos como:

- Centrarse en lo realmente importante.
- Realizar el proceso de forma lógica y coherente.
- Considerar tanto los elementos objetivos como los subjetivos y utilizar una
- estructura de pensamiento analítica e intuitiva.
- Recoger la información necesaria para optar o elegir.
- Recopilar las informaciones, opiniones, etc..., que se han formado en
- torno a la elección.
- Ser directos y flexibles antes, durante y después del proceso.

## **RECURSOS**

<http://www.cop.es/colegiados/m-00451/tomadecisiones.htm>

Aquí se dan recomendaciones y orientaciones en la toma de decisiones , como resolver el problema.

# DESCUBRIENDO EL MUNDO DE LAS EMOCIONES

## PADRES

### 1ºESO



#### SESIONES

- **1ª:** ¡Conócete y maneja tus emociones!
  - Educación Emocional
- **2ª y 3ª:** ¡Que no te coman la oreja!
  - Asertividad
- **4ª y 5ª:** ¡Pónete en su lugar!
  - Empatía
- **6ª:** ¿Que piensas del Bullying?
  - Repaso global del cuaderno

## **¡HOLA PAPÁS Y MAMÁS!**

Vuestros hijos van a trabajar en la hora de tutorías, educación emocional, estos son los temas de las sesiones y temas planteados para una primera toma de contacto:

- Educación emocional
- Asertividad
- Empatía.

La temática, tiene varias partes, habrá una parte teórica y se reforzará con actividades tanto individuales, para que reflexionen cada uno de ellos y como en grupo, para un mayor feedback. Además pondremos varios videos para que sean más amenas las sesiones. Otras veces también contaremos con escalas para integrarlos y motivarlos , y animarlos a participar.

El propósito de dicho cuaderno es para que podáis seguir en casa esta serie de actividades, que os van a permitir, establecer un diálogo más fluido con vuestros hijos. Todo ello se recoge en dicho cuaderno, que queda estructurado en :

- A. Conceptos.
- B. Acciones, actividades que podeis qenerar en familia para favorecer los aspectos emocionales.
- C. Recursos que podéis utilizar.

## **1. Educación emocional**

Es un proceso educativo, continuo y permanente, tiene como propósito optimizar el desarrollo humano; es decir, el desarrollo integral de la persona , **potenciar el desarrollo de las competencias emocionales** como elemento esencial del desarrollo humano, sus **capacidades , habilidades** para un resultado con mayor eficacia.

La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica, es decir, es la adquisición de competencias que pueden aplicarse a una multiplicidad de situaciones, tales como la prevención del consumo de drogas, estrés etc... Pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones o prevenir su ocurrencia. Para ello se propone el desarrollo de competencias emocionales.

Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas.

El objetivo es favorecer el desarrollo de competencias emocionales. Con la información “saber” no es suficiente; **hay que saber hacer, saber ser, saber estar y saber convivir.**

### **Acciones**

A continuación voy a dar unos consejos para una mejor educación emocional con tus hijos:

- 1) **Cómunicate con tu hijo:** Pregunta y escucha. Por ejemplo, aunque se haya portado mal pregúntale que tal le ha ido el día, que le ha pasado etc.
- 2) **Gestiona tus emociones:** comunica como te sientes de manera relajada. ¡Los gritos no educan! Los niños son lo que ven , ¿Cómo va a calmarse un niño si ve que sus padres no pueden hacerlo? ¡Da ejemplo!
- 3) Ayúdale a expresarse: Reconoced las emociones positivas y negativas , clasificarlas e indentificarlas.
- 4) **No al castigo físico:** la violencia genera violencia, impide que los niños interioricen las normas y las hagan suyas. Se enseñan a obedecer solo cuando son vigilados por miedo al castigo. Además el refuerzo funciona mejor que el castigo, hazle saber cuan de orgulloso/a estás, presta atención también a las cosas que haga bien , no sólo a las que estén mal.

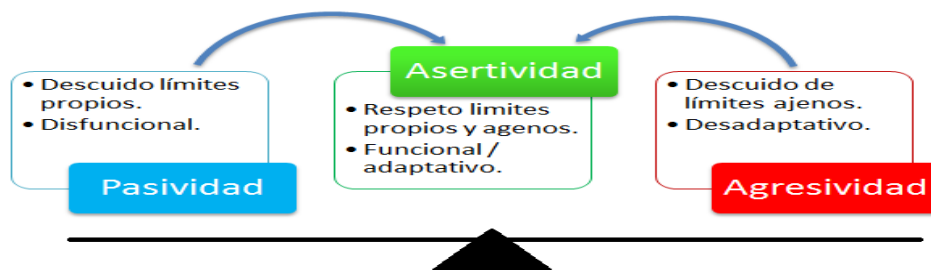
- 5) **No a las luchas de poder:** no entres en discusiones que sólo os degastan. Tú eres quien poner tanto las normas como los límites en casa.
- 6) **Sé coherente y firme:** no des normas contradictorias, es preferible poner un castigo leve pero cumplirlo, que no demasiado duro y a mitad retirarlo. ¡No cedas al chantaje emocional!
- 7) Fomenta su Autonomía: los niños tienen que aprender a valerse por sí mismo. No quiere decir que cuanto más lo sobreprotejas, quieras más a tu hijo, es más no le haces ningún favor.
- 8) Transmite en todo momento que confías en ellos, que les quieres. Aun cuando te enfades, hazles saber que los sigues queriendo (“te quiero, pero esa conducta es inaceptable”).

*Muchos niños no necesitan “un bofetón a tiempo”, sino un “te quiero cuando te portas bien”.*



## 2. Asertividad

La asertividad es una **forma de comunicación** que permite expresar lo que se piensa, se siente, se desea o se necesita de una manera **clara y oportuna**. Es la habilidad para hacer valer los **derechos propios** diciendo lo que necesitamos, creemos, sentimos y pensamos de manera clara, directa, firme, sin agredir, respetando los derechos de las otras personas.



### Acciones

Podemos desarrollar la comunicación asertiva en nuestros hijos:

- 1) Enseñando a respetar las opiniones de los demás y tenerlas en cuenta, puesto que los demás nos pueden aportar información del tema en cuestión.
- 2) Refuerza su autoestima: cree en ellos, eres su referente, si tú crees en ellos, ellos creerán en si mismos.
- 3) Sé el ejemplo: muestra tus opiniones , escucha y respeta a los demás , de los que más aprenden es de lo que ven. ¡Cuidado con la televisión y videojuegos

### 3. Empatía

La **empatía**, es la capacidad que nos permite percibir los sentimientos de los otros y hacer que se sientan menos solos. Todos podemos desarrollarla si lo deseamos, basta con abrir la mente e intentar captar la vida del otro **desde su perspectiva y no desde nuestros ojos**.

Las personas con una mayor capacidad de empatía son capaces de captar una gran cantidad de información sobre la otra persona a partir del lenguaje no verbal, el tono de su voz, sus palabras, su postura, su expresión facial, etc.

Además sabemos que los sentimientos y emociones son a menudo un reflejo del pensamiento, las personas empáticas son capaces de deducir también lo que esa persona puede estar pensando.



#### Acciones

A continuación varios consejos que pueden ser muy útiles.

- 1) Utiliza series , películas o dibujos animados para detectar las emociones de los personajes , pregúntales como ve la manera de expresarlas.
- 2) Reflexiona con ellos sobre diferentes situaciones: Si se ha peleado con lso amigos , le escucharemos primero pero, le ayudaremos a ponerse en el lugar del otro, formulandole preguntas, del tipo ¿Cómo crees que se siente?¿Qué crees que piense?
- 3) Ponerse el el lugar del otro: se trata de comentar diferentes situaciones , si a un amigo le ocurre algo, plantearles preguntas tipo ¿-que harías? ¿Cómo crees que se puede sentir esa persona?
- 4) Actividades monunicativas: realiza diálogos y debates con los demás en los que ellos sean partícipes dónde les enseñaremos a escuchar y respetar el turno de palabra.

## Recursos

En el cuaderno uno destacaría la actividad dos de las sesiones 4 y 5 puesto que invita a la reflexión de vuestros hijos , a la puesta en práctica de la empatía , de la asertividad, a continuación la podéis ver dicha activada , ésta y muchas otras son las que se desempeñan en la hora de tutorías:

- **ACTIVIDAD 2**

- **Paso 1:** Vamos a escribir el nombre de tres personas que NO nos caigan bien, detallando qué es lo que no nos gusta de ellos. Puede tratarse de una persona conocida o un grupo de personas. Cuanto más conozcamos de esta persona más adecuada va a ser para el ejercicio.

- *Ejemplo: los políticos No me gustan los políticos porque son falsos. Dicen mucho pero no hacen nada.*

- *Nombre:* \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

---

- *Nombre:* \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

---

- *Nombre:* \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

---

- **Paso 2:** Una vez escritas estas tres personas , escogemos a una. Vamos a pensar o hacer como si fuésemos esa persona, vamos a ponernos en su lugar y describir su objetivo más elevado buscando una intención positiva.

- **ATENCIÓN:**(Para realizar esta parte es fundamental que puedas salir de tu lugar de crítica y ponerte de lleno en el lugar del otro sin juzgarlo.)

- *Ejemplo: Los políticos son personas que tienen un ideal, que al principio creen poder alcanzar.*

- *Nombre:* \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

---

---

- **Paso 3:** Vamos a describir un comportamiento nuestro que se le parezca al comportamiento negativo de esa persona.

- **ATENCIÓN** Sé autocrítico y observarte dejandola un lado tu orgullo. Basta con que en alguna situación o un contexto en el cual tengas o hayas tenido dicho comportamiento negativo.

- *Ejemplo: A veces me comporto con falsedad. Oculto la verdad por miedo a confrontar o miento para no quedar mal.*

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Además a continuación os dejamos varios enlaces que podais seguir trabajando en casa:

<http://www.educandoeninfantil.es/educacion-emocional-en-casa-el-juego-de-sembrar-caricias-y-cosechar-carino/>

<http://www.crecerfeliz.es/El-bebe/Psico-desarrollo/La-inteligencia-emocional-se-aprende-desde-bebe/Como-favorecer-la-inteligencia-emocional-en-casa>

<http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/consejos-educacion-hijos/escuela-de-padres-la-empatia.html>

<http://www.educandoeninfantil.es/educacion-emocional-en-casa-el-juego-de-sembrar-caricias-y-cosechar-carino/>

# A TRAVÉS DEL ESPEJO

## PADRES

### 2ºESO



#### SESIONES

- **1ª:** ¡Pónte a prueba!
  - Repaso de los conocimientos adquiridos en el cuaderno de 1ºESO
- **2ª y 3ª:** ¡NO EXPLÓOOOOOTES!
  - Autocontrol
- **4ª y 5ª:** ¡¡¡ANÍMATÉ!!!
  - Autoestima
- **6ª:** ¡Evalúate!
  - Repaso global del cuaderno

## **¡HOLA PAPÁS Y MAMÁS!**

Vuestros hijos van a trabajar en la hora de tutorías, educación emocional, estos son los temas de las sesiones y los que se han planteado abordar en este segundo curso:

- Autocontrol
- Autoestima

La temática, tiene varias partes, habrá una parte teórica y se reforzará con actividades tanto individuales, para que reflexionen cada uno de ellos y como en grupo, para un mayor feedback. Además pondremos varios videos para que sean más amenas las sesiones. Otras veces también contaremos con escalas para integrarlos y motivarlos , y animarlos a participar.

El propósito de dicho cuaderno es para que podáis seguir en casa esta serie de actividades, que os van a permitir, establecer un diálogo más fluido con vuestros hijos. Todo ello se recoge en dicho cuaderno, que queda estructurado en :

- A. Conceptos.
- B. Acciones, actividades que podeis generar en familia para favorecer los aspectos emocionales.
- C. Recursos que podéis utilizar.

## **1. Autocontrol**

El autocontrol emocional es la capacidad que nos permite **gestionar de forma adecuada nuestras emociones y que no sean ellas las que nos controlen a nosotros**. Se trata de que todas las emociones, tanto las negativas como las positivas, se experimenten y se expresen de forma adecuada.

Para cambiar nuestro comportamiento, el primer paso es tomar conciencia de que nuestros hábitos emocionales no son los adecuados, y a partir de ahí, cambiarlos.

Las emociones negativas también tienen una función adaptativa. Sin embargo, no podemos dejarnos llevar por ellas, puesto que actuaremos de forma impulsiva y podremos llegar a tener problemas para alcanzar objetivos; podremos generar sentimientos de culpa... Todo ello, si no se maneja de forma adecuada, puede repercutir incluso en nuestra autoestima.

### **Acciones**

Una de las técnicas para controlar, por ejemplo la ira que es muy fácil de aplicar y es muy útil es la respiración profunda , a continuación se indica los pasos a seguir.

- 1) Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
- 2) Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
- 3) Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
- 4) Repite el proceso anterior, cuantas veces necesites.

Se trata de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Con ello se pretende que la persona que lo realiza se tranquilice y se sienta mas sereno.

## **2. Autoestima**

La autoestima son el conjunto de creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra imagen personal.

Es la **valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida**, nuestra infancia, adolescencia (períodos significativos de nuestra vida).

Nos sentimos capaces o incapaces, nos gustamos o no.

Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. Ya que las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea.

### **Acciones**

Algunas recomendaciones para fortalecer el autoestima de tu hijo:

- 1) Saber y aceptar que tienes cualidades y defectos.
- 2) Saber que tienes algo bueno de lo que sentirte orgulloso.
- 3) Liberarte de conceptos negativos sobre ti mismo. ¡No seas negativo!
- 4) Aceptar que eres importante.
- 5) Aprender a aceptarte a través de lo que sientes y eres.
- 6) Liberarte de la culpa de evaluar lo que quieres y lo que piensas.
- 7) Actuar de acuerdo con lo que deseas, sientes y piensas, sin tener como base la aprobación de los demás.



## **Recursos**

En el segundo cuaderno destacaría la actividad uno de las sesión uno puesto que invita a la reflexión y autocontrol , uno de los aspectos importantes y destacados vistos en este cuaderno, a continuación se expone la actividad , ésta y muchas otras son las que se desempeñan en la hora de tutorías:

- **Actividad 1, Individual:**

- En este ejercicio recordaremos como se trabaja la asertividad, reflexionaremos mediante unas preguntas de forma individual , una vez realizadas todas las preguntas , se realizará una puesta en común.

- **¿TU QUÉ HARÍAS?**

6. Te vas a Terra Mítica con la clase y es hora de comer, una vez habéis terminado, hay mucha basura a vuestro alrededor, papel, plástico, desperdicios... **¿ tú que harías?**

7. Os toca limpiar la clase de tecnología a cinco personas, sois el equipo de limpieza de esta semana, y dos de ellos mientras los demás limpiáis se escaquean y además se ríen de los que limpiáis... **¿ tú que harías?**

8. Estás en clase de matemáticas y el profesor manda unos ejercicios, no te puedes concentrar porque dos compañeros no paran de hablar detrás de ti... **¿ tú que harías?**

9. Sales con tus amigas y te cruzas otro grupo de amigos. Tu mejor amiga tiene un defecto físico visible y uno de tus amigos comienza a hacer "gracias" con eso...¿ **tú que harías?**

10. Es la hora del recreo ,tienes mucha hambre , esta mañana te has ido sin desayunar de casa , y sacas tu bocadillo para almorzar, y un compañero te pide medio porque no tiene...¿ **tú que harías?**

▪ PUESTA EN COMÚN:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Además os proporcionamos material para que podáis seguir trabajando desde caso dichos conceptos:

<http://www.sieteolmedo.com.mx/index.php/articulos/para-maestros14/social4/195-autorregulacion-estrategias-para-padres-y-maestros>

<http://www.escuelaenlanube.com/la-tecnica-del-semaforo-para-el-autocontrol-en-las-emociones-de-los-nins/>

<http://www.escuelaenlanube.com/la-tecnica-del-semaforo-para-el-autocontrol-en-las-emociones-de-los-nins/>

# REPORTEROS DE NUESTRAS

## OPINIONES

### PADRES

#### 3ºESO



#### SESIONES

- 1ª: Repasando
  - Repaso de los conocimientos adquiridos en el cuaderno de 2ºESO
- 2ª y 3ª: ¡¡HÁBLAME X WHATS APP!!
  - Comunicación
- 4ª y 5ª: ExpresandoNOS
  - Expresar las opiniones
- 6ª: RELACIONA-T, COMUNICA-T
  - Repaso global del cuaderno

## **IHOLA PAPÁS Y MAMÁS!**

Vuestros hijos van a trabajar en la hora de tutorías, educación emocional, estos son los temas propuestos en dichas sesiones y los que se han planteado trabajar en este tercer curso:

- Comunicación emocional
- Cómo expresar nuestras opiniones

La temática, tiene varias partes, habrá una parte teórica y se reforzará con actividades tanto individuales, para que reflexionen cada uno de ellos y como en grupo, para un mayor feedback. Además pondremos varios videos para que sean más amenas las sesiones. Otras veces también contaremos con escalas para integrarlos y motivarlos , y animarlos a participar.

El propósito de dicho cuadern es para que podáis seguir en casa esta serie de actividades, que os van a permitir, establecer un diálogo más fluido con vuestros hijos. Todo ello se recoge en dicho cuaderno, que queda estructurado en :

- A. Conceptos.
- B. Acciones, actividades que podeis generar en familia para favorecer los aspectos emocionales.
- C. Recursos que podéis utilizar.

## 1. Comunicación Emocional

Es de vital importancia que aprendamos a entendernos con los demás y a funcionar adecuadamente puesto que somos seres sociales. Ciertas habilidades de comunicación nos ayudan a mejorar las relaciones interpersonales.

Las formas de comunicación humana pueden agruparse en dos grandes categorías: la comunicación verbal y la comunicación no verbal.

- **Comunicación verbal:** las palabras que utilizamos y a las inflexiones de nuestra voz.
- **Comunicación no verbal:** hace referencia a un gran número de canales, como el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos o la postura y la distancia corporal.

La comunicación emocional consiste en **saber transmitir nuestras emociones a los demás**. Comunicarse de forma emocional implica tener claro qué emociones estamos sintiendo y qué van a sentir los demás cuando se las transmitamos. Las emociones se contagian.

### Acciones

A continuación se van a citar varios consejos e indicaciones que pueden ayudara tu hijo y a ti a una mejor comunicaci3n emocional.

- Pregúnta a tu hijo como se siente y hazle saber como te sientes tú.
- **Practicar una escucha activa:** mientras tu hijo está hablando presta atención, ya no es lo que dices o no el lenguaje corporal.
- ¡Sé asertivo!
- ¡Sé empático! Te ayudará a comprender los pensamientos y comportamiento de tu hijo.
- No grites, educan las palabras, y se puede decir lo mismo sin chillar. ¡Ganas tú , y gana él!

## **2. Expresar nuestras opiniones**

Es importante saber el cómo expresar y cómo usar el lenguaje verbal y no verbal, tener técnicas y ayudas para desenvolvernos mejor. Muchas veces, nos cuesta decir que no a algo que nos piden, nos cuesta expresar una crítica o un desacuerdo a los demás, y desechamos nuestra propia opinión al no atrevernos a expresarla...

Con frecuencia nos encontramos en situaciones que tenemos que hacer una valoración, es importante que mantengamos una comunicación asertiva para poder **expresar nuestra opinión** con claridad.

### **Acciones**

Para mostrar y defender tu opinión, sigue estas pautas:

- Piensa previamente lo que vas a decir para defender tu opinión.
- Presenta tus ideas de forma coherente, clara.
- Emplea locuciones que dejen claro que estás opinando: *yo creo que, pienso que, a mí me parece que, etc.*
- Manifiesta abiertamente con expresiones adecuadas tu acuerdo o desacuerdo.
- Justifica tu respuesta con nexos: *porque, puesto que, ya que*, o expresiones que apoyen o justifiquen claramente tu postura
- Acepta las razones válidas de los demás, aunque no te hagan cambiar de opinión: *sí, tienes razón, pero ...*

### **Recursos**

Es este tercer cuaderno destacamos una actividad peculiar que hemos propuesto para trabajar en la hora de tutorías, pero que aporta mucha información "La mímica". Con esta actividad tenemos como objetivo que aparte de la comunicación verbal sepan expresarse, comunicación no verbal, además hacerlo de manera dinámica para que ellos participen activamente.

Además como en los anteriores cuadernos también le recomendamos recursos para seguir trabajando en casa:

<http://www.guiainfantil.com/educacion/familia/comfamilia.htm>

<http://fundacionbelen.org/familias/comunicacion-efectiva-entre-padres-hijos/>

<http://www.aepap.org/familia/ambiente.htm>

# CON LUPA, TOMA DE DECISIONES PADRES

## 4º ESO



### SESIONES

- **1ª:** ¡¡Ponémos a prueba!!
  - Repaso de los conocimientos adquiridos en el cuaderno de 3º ESO
- **2ª y 3ª:** ¡DECÍDELO!
  - Toma de decisiones
- **4ª y 5ª:** 4ª PLANTA
  - Todo lo visto en todos los cuadernos
- **6ª:** ¡Pregunta2!
  - Repaso global de los cuadernos 1, 2, 3, 4.

## **¡HOLA PAPÁS Y MAMÁS!**

Vuestros hijos van a trabajar en la hora de tutorías, educación emocional, el último tema propuesto en dichas sesión que se va ha trabajar en este cuarto y último cuadernillo es:

- Toma de decisiones
- Repaso de los cuadernillos, 1, 2, 3.

La temática, tiene varias partes, habrá una parte teórica y se reforzará con actividades tanto individuales, para que reflexionen cada uno de ellos y como en grupo, para un mayor feedback. Además pondremos varios videos para que sean más amenas las sesiones. Otras veces también contaremos con escalas para integrarlos y motivarlos , y animarlos a participar.

Además en esta sesión está programada la película de “4ª PLANTA” , para identificar y poner a prueba todo lo que hemos aprendido.

El propósito de dicho cuaderno es para que podáis seguir en casa esta serie de actividades, que os van a permitir, establecer un diálogo más fluido con vuestros hijos. Todo ello se recoge en dicho cuaderno, que queda estructurado en :

- A. Conceptos.
- B. Acciones, actividades que podeis generar en familia para favorecer los aspectos emocionales.
- C. Recursos que podéis utilizar.



## **1. Toma de decisiones**

Para muchas personas, tomar decisiones importantes en la vida les supone un cierto temor o al menos incertidumbre, por miedo a no elegir lo correcto o cometer un error que sea irreversible.

Tomar una buena decisión consiste **en trazar el objetivo que se quiere conseguir**, reunir toda la información relevante y tener en cuenta las preferencias del que tiene que tomar dicha decisión. Si queremos hacerlo correctamente, debemos ser conscientes de que **una buena decisión es un proceso que necesita tiempo y planificación.**

Por ello la única manera de tomar una buena decisión es a través de la aplicación de un buen procedimiento, o modelo de toma de decisiones, el cual nos ahorrará tiempo, esfuerzo y energía.

### **Acciones**

Podemos señalar seis criterios para tomar una decisión eficaz y que destacamos como:

- Centrarse en lo realmente importante.
- Realizar el proceso de forma lógica y coherente.
- Considerar tanto los elementos objetivos como los subjetivos y utilizar una estructura de pensamiento analítica e intuitiva.
- Recoger la información necesaria para optar o elegir.
- Recopilar las informaciones, opiniones, etc..., que se han formado en torno a la elección.
- Ser directos y flexibles antes, durante y después del proceso.

## Recursos

En este último cuadernillo queremos destacar la actividad uno de la sesión dos y tres, ya que se expone un caso y paso a paso se tiene que identificar la situación y ver que decisiones se tomaría con todo lo visto desde el primer cuadernillo hasta ahora.

- **Actividad 1**

- A continuación, tras la explicación del proceso de toma de decisiones se les pondrá un caso y paso a paso , entre todos comentaremos como lo haríamos. El caso se describe a continuación:

*Es viernes y hace mucho calor , tu madre siempre te deja salir siempre y cuando te dejes los deberes hechos y tu cuarto recojido y limpio , pero hoy es un día especialment caluroso y después del instituto te das una ducha y te quedas dormida en el sofá, habeis quedado a las siete , y te despiertas a las seis y media...¿Ahora qué?*

Situación	Afrontamiento

Además para trabajar en casa tienes más link, a continuación:

<http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/consejos-educacion-hijos/tomar-decisiones.htm>

[http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado6\\_4.pdf](http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado6_4.pdf)

# **ANEXOS**



# CUADERNO 1º ESO

## ¡CONÓCETE Y MANEJA TUS EMOCIONES!

### ANEXO 1. EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Es un **proceso educativo continuo y permanente**.
- Quiere potenciar el **desarrollo de las competencias emocionales** como elemento fundamental del desarrollo humano.
- Pretende capacitar a la persona , **aumentando el bienestar personal y social**, mediante dichas competencias emocionales.
- Es una forma de **prevención primaria inespecífica**, es decir, pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones ( estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o prevenir su aparición.
- Para ello, **trata de maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas**.



## EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Los **objetivos generales** de la educación emocional pueden resumirse en:
  - Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones y sepamos identificar las emociones de los demás.
  - Desarrollar habilidades para regular nuestras emociones.
  - Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas y desarrollar habilidades que generen emociones positivas.
  - Automotivarse.
  - Adoptar una actitud positiva en la vida.
  - Gestionar los conflictos de una forma positiva.



## ANEXO 2.ASERTIVIDAD

La asertividad es una forma de comunicación que permite **expresar lo que se piensa**, se siente, se desea o se necesita de una **manera clara y oportuna**.

Habilidad para hacer valer los derechos propios diciendo lo que necesitamos, creemos, sentimos y pensamos de **manera clara, directa, firme, sin agredir, respetando los derechos de las otras personas**.

La comunicación asertiva implica que seas capaz de:

- Pedir lo que necesitas.
- Decir lo que piensas.
- Expresar lo que sientes



## ANEXO 2.1.TÉCNICAS ASERTIVAS

- **Disco rayado:** Técnica que consiste en la repetición serena de palabras que expresan nuestros deseos una y otra vez, ante la inexistencia de otros por acceder a los suyos. Evita tener que poner excusas falsas además, nos ayuda a persistir en nuestros objetivos.
- **Banco de niebla:** Técnica que nos ayuda a aprender a responder a las críticas que los demás utilizan de forma manipuladora reconociendo su posibilidad o su parte de verdad.
- **Compromiso:** De las técnicas más asertivas y más prácticas siempre y cuando no esté en juego el respeto que nos debemos a nosotros mismos, ofrecer a la otra parte algún compromiso.
- **Información gratuita:** Consiste en escuchar activamente la información que nos dan los demás sin habérsela pedido nosotros y de allí partir para solicitar más datos y seguir la conversación.

## ANEXO 3. EMPATÍA

Es la experimentación del estado emocional de otra persona; la capacidad de captar los estados emocionales de los demás y reaccionar de forma apropiada socialmente.

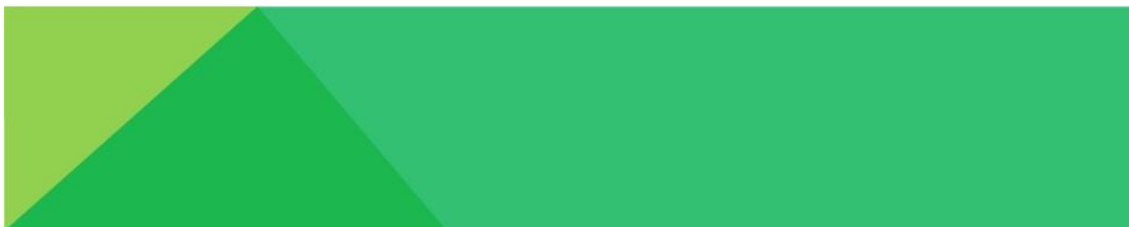
Tiene dos componentes: el afectivo y el cognitivo. El componente afectivo puede ser suficiente, los niños pequeños son un ejemplo de ello. En cambio, el cognitivo únicamente no es suficiente.

**La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando.**

## ANEXO 3.1 VENTAJAS DE SER EMPÁTICO

Ser empático con la gente nos trae múltiples beneficios, como:

- **Facilita la relación con la gente:** cuando nos sentimos comprendidos, establecemos un clima de confianza.
- **Ayudas a la otra persona:** a desahogarse, a consolarse, a confiar en ti.
- **Tú desarrollas una habilidad:** muy importante para el trato con los demás y esencial para establecer relaciones sanas.
- **Cuando toca comunicar malas noticias:** facilitas a esa persona que pueda asimilarlas de la forma más eficaz, positiva y sana.
- **Probablemente,** si has sabido mostrarte empático, esa persona guardará un muy buen recuerdo de ti





# CUADERNO DE 2º ESO

## A TRAVÉS DEL ESPEJO

### ANEXO 5. EMPATÍA



## ANEXO 6. AUTOCONTROL

Es la capacidad que nos permite **gestionar de forma adecuada nuestras emociones** y que no sean estas las que nos controlen, que no sean ellas las que nos controlen a nosotros.

Se trata de que todas las emociones, **tanto las negativas como las positivas**, se experimenten y **se expresen de forma adecuada**.

Si queremos cambiar ciertos estilos comportamentales, el primer paso es tomar conciencia de nuestros hábitos emocionales son inapropiados y a partir de ahí “reaprender” otros nuevos, cambiarlos.



### ANEXO 6.1 TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

- Técnica de la tortuga
- Soplar burbujas
- Tocar agua o arena
- Fabricar una bola anti-estrés
- Contar

Estas son algunas de las técnicas que se pueden utilizar , pero hay muchas otras.



## ANEXO 7. AUTOESTIMA

La autoestima son el **conjunto de creencias** que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas **cualidades, capacidades**, modos de sentir o de pensar que **nos atribuimos, conforman nuestra imagen personal.**

Es la **valoración que hacemos de n**  
**y experiencias** que hemos ido incor  
adolescencia... Nos sentimos capa



saciones  
ancia,

### ANEXO 7.1 TÉCNICAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

1. Convierte lo negativo en positivo:
2. No generalizar
3. Centrarnos en lo positivo
4. Hacernos conscientes de los logros o éxitos
5. No compararse
6. Confiar en nosotros mismos
7. Aceptarnos a nosotros mismos
8. Esforzarnos para mejora

## **ANEXO 8. COMUNICACIÓN EMOCIONAL**

La comunicación emocional consiste **en saber transmitir nuestras emociones a los demás**. Comunicarse de forma emocional implica tener claro qué emociones estamos sintiendo **y qué van a sentir los demás cuando se las transmitamos**.

Las emociones se propagan, es decir, se contagia.

### **TIPOS**

Las formas de comunicación humana pueden agruparse en dos grandes categorías: la comunicación verbal y la comunicación no verbal.

**Comunicación verbal**: las palabras que utilizamos y a las inflexiones de nuestra voz.

**Comunicación no verbal**: hace referencia a un gran número de canales, como el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos o la postura y la distancia corporal.

## ANEXO 9. EXPRESIÓN DE NUESTRAS OPINIONES

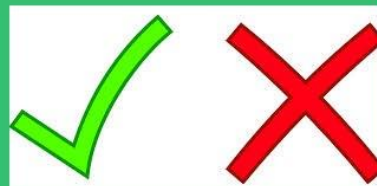
Para mostrar y defender tu opinión, sigue estas pautas:

- Piensa previamente lo que vas a decir para defender tu opinión.
- Presenta tus ideas de forma coherente, clara.
- Emplea locuciones que dejen claro que estás opinando: *yo creo que, pienso que, a mí me parece que, etc.*
- Manifiesta abiertamente con expresiones adecuadas tu acuerdo o desacuerdo.
- Justifica tu respuesta con nexos: *porque, puesto que, ya que*, o expresiones que apoyen o justifiquen claramente tu postura
- Acepta las razones válidas de los demás, aunque no te hagan cambiar de opinión: *sí, tienes razón, pero ...*

## CUADERNO 4ºESO CON LUPA, TOMA DE DECISIONES

### ANEXO 10. ``SEMADÚFORO``

- La educación emocional sólo sirve en el ámbito escolar.
- Tanto la empatía como la asertividad tienen muchas ventajas, pero sólo para los demás.
- Alguien que esté mudo no puede tener una buena comunicación emocional.
- En el proceso de toma de decisiones es mejor tomar una decisión rápidamente.
- El autocontrol consiste en gestionar nuestras emociones y saber expresarlas, tanto emociones negativas como positivas.
- Para expresar nuestras opiniones siempre tenemos que pensar lo que vamos a decir de manera previa



## ANEXO 11. TOMA DE DECISIONES

Para muchas personas, tomar decisiones importantes en la vida les supone un cierto temor o al menos incertidumbre, por si se elige incorrectamente.

**Tomar una buena decisión consiste en trazar el objetivo que se quiere conseguir, reunir toda la información relevante y tener en cuenta las preferencias del que tiene que tomar dicha decisión.** Si queremos hacerlo correctamente, debemos ser conscientes de que una buena decisión es un proceso que necesita tiempo y planificación.

### ANEXO 11.1.CRITERIOS TOMA DE DECISIONES

La mayoría de autores coinciden en señalar seis criterios para tomar una decisión eficaz y que destacamos como:

- Centrarse en lo realmente importante.
- Realizar el proceso de forma lógica y coherente.
- Considerar tanto los elementos objetivos como los subjetivos y utilizar una estructura de pensamiento analítica e intuitiva.
- Recoger la información necesaria para optar o elegir.
- Recopilar las informaciones, opiniones, etc..., que se han formado en torno a la elección.
- Ser directos y flexibles antes, durante y después del proceso.



## ANEXO 11.2. PROCESO DE TOMA DE DECISIONES

### Proceso de Toma de Decisiones

